întrebări fundamentale

filosofia îți poate schimba viața

Lou Marinoff

Acum pentru viitor
TREI

„O carte remarcabilă ce abordează filosofia așa cum trebuie: ca pe un ghid care ne învață cum să trăim."
HEALTH AND FITNESS MAGAZINE

„Este suferința necesară? Ce este iubirea? Sunteți ghidat de rațiune sau de pasiune? Cum faceți față schimbării?" sunt câteva dintre întrebările pe care le formulează Lou Marinoff, având în vedere tocmai esența condiției umane.

În cartea sa *Înghite Platon, nu Prozac!*, profesorul Lou Marinoff făcea apel la înțelepciunea marilor filosofi pentru a soluționa problemele noastre zilnice, punând bazele unei mișcări ce readuce filosofia la ceea ce a fost odată: o știință utilă în toate aspectele vieții.

Întrebări fundamentale aplică acest concept asupra dilemelor provocate de existența actuală.

Filosofia poate fi o formă de terapie spirituală?

Acum pentru viitor

Profesorul Marinoff utilizează studii de caz specifice din experiența sa pentru a demonstra cum ideile formulate de marii gânditori ne pot ajuta să ne definim propria filosofie și, de aici, propria stare de bine.

Lou Marinoff este autorul succesului internațional *Înghite Platon, nu Prozac!*, tradus în douăzeci de limbi și vândut în 75 de țări. Doctor în filosofie, Lou Marinoff este președintele fondator al Asociației Americane a Filosofilor Practicieni și profesor asociat de filosofie la City College în New York.

ISBN 978-973-707-741-7

TREI EDITURATREI.RO

întrebări fundamentale

filosofia îți poate schimba viața

Lou Marinoff

Traducere din engleză de
OANA ZAMFIRACHE

Acum pentru viitor
TREI

Editori: Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Design: Radu Manelici
Redactor: Victor Popescu
Director producție: Cristian Claudiu Coban
DTP: Răzvan Nasea
Corectură: Lorina Chițan
Rodica Petcu

DESCRIEREA CIP a Bibliotecii Naționale a României
MARINOFF, LOU
Întrebări fundamentale : filosofia îți poate schimba viața / Lou Marinoff ; trad.: Oana Zamfirache. - București : Editura Trei, 2013
ISBN 978-973-707-741-7

I. Zamfirache, Oana (trad.)

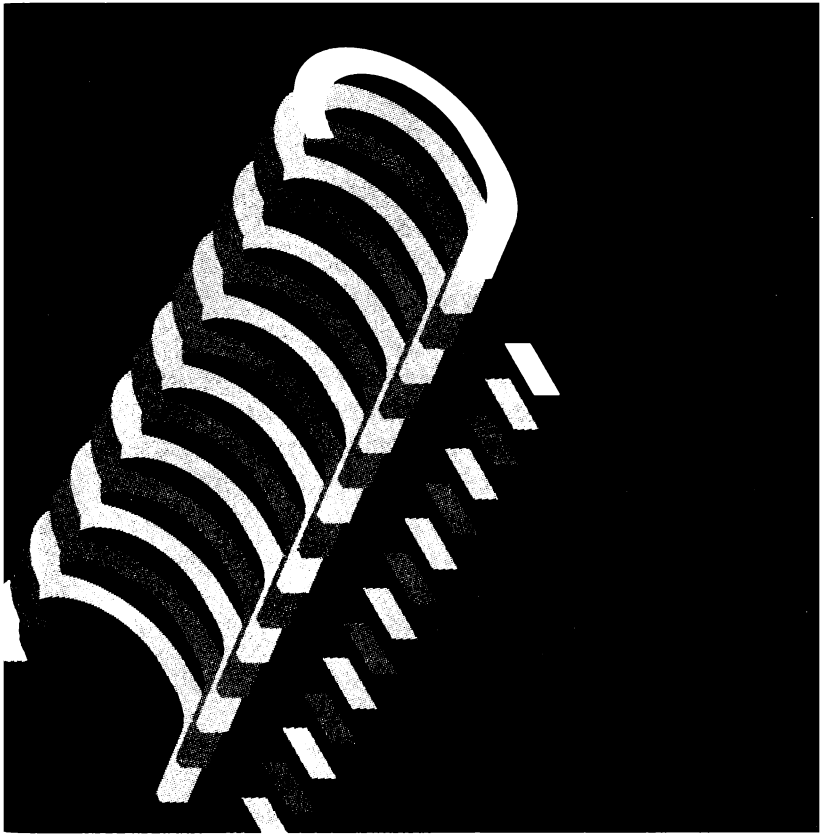
1

Titlul original: *The Big Questions. How Philosophy Can Change Your Life*
Autor: Lou Marinoff, PH.D

Copyright © 2003 by Lou Marinoff

Copyright © Editura Trei, 2013
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
T/F: +4 021 300 60 90
E: comenzi@edituratrei.ro
W: edituratrei.ro



Acelora care îndrăznesc să pună întrebări
și, mai ales, acelora care îndrăznesc
să pună întrebări unui filosof

OPT MODURI ÎN CARE FILOSOFIA VĂ POATE SCHIMBA VIAȚA

VINDECAREA

Cuvântul filosofului este zadarnic dacă nu poate vindeca nicio suferință a omului. Căci așa cum medicina este inutilă dacă nu elimină suferința trupului, tot așa, filosofia este nefolositoare dacă nu elimină suferința sufletului.

— EPICUR

ÎMPLINIREA

După ce a înțeles cum poate fi afectată viața omului, un filosof care își merită numele, la fel ca doctorul care își merită numele, va încerca să o vindece. Scopul cercetării medicale este vindecarea. La fel, scopul filosofiei este împlinirea umană.

— MARTHA NUSSBAUM

PERFECȚIONAREA

În întinderea nemăsurată a timpului, poți vedea cum viața evoluează de la protozoare la om și nu poți nega că există posibilități infinite de perfecționare pe care omenirea le poate realiza.

— THOMAS MANN

ELIBERAREA

Viața este plină de potențial insondabil... în cele mai multe cazuri, așa-zisele noastre limite nu sunt nimic altceva decât decizia noastră de a ne limita.

— DAISAKU IKEDA

ILUMINAREA

Ce se află în spatele nostru și ce se află în fața noastră sunt nimicuri în comparație cu ce se află în interiorul nostru.

— RALPH WALDO EMERSON

ADAPTAREA

Filosofia se reîmprospătează când încetează să fie un instrument pentru a face față problemelor filosofilor și devine o metodă, cultivată de filosofi, pentru a face față problemelor oamenilor.

— JOHN DEWEY

PURIFICAREA

Toate lucrurile provin din minte. Totul se naște din minte și este format de minte. Dacă cineva grăiește și făptuiește cu pricepere, fericirea îl urmează la fel de sigur ca și umbra sa.

— GAUTAMA BUDDHA

FIINȚAREA

Să nu vă temeți de viață. Când credeți că viața chiar merită trăită, credința voastră vă va ajuta să realizați acest lucru.

— WILLIAM JAMES

MULTUMIR

Mulţi prieteni, colegi și asociaţi, precum și câţiva membri ai familiei mele m-au ajutat în conceperea și naşterea acestei cărţi. Nu este posibil să îi mulţumesc fiecăruia în parte, dar vreau să-i menţionez pe câţiva dintre ei.

Mulţumesc mamei mele, Rosaline Tafler, stoicul familiei noastre, pentru toate sfaturile și încurajările pe care mi le-a oferit; și celor trei tineri Marinoff — Sarah, James și Julian — pentru că sunt ei înșiși.

Mulţumesc câtorva prieteni care m-au suportat mai mult de treizeci de ani, printre care Bernard de los Cobos, Moshe Denburg, Michael Godfrey, Keith MacLellan și Mark Seal, pentru toate sfaturile și încurajările pe care mi le-au oferit.

Mulţumesc lui Tim Duggan, Kristin Ventry și altora de la Editura HarperCollins, pentru că au făcut

disponibilă în toată lumea cartea *Înghite Platon, nu Prozac!** și au deschis calea pentru această carte.

Mulțumesc multor prieteni și asociați de la American Philosophical Practitioners Association, Richard Dance, Wilfried ver Eecke, Vaughana Feary, Pierre Grimes, Michael Grosso, George Hole, Chris Johns, J. Michael Russell, Paul Sharkey și Michelle Walsh printre mulți alții, pentru sfaturile, loialitatea și prietenia lor. Mulțumesc în mod special colegilor și prietenilor mei europeni, printre care Ida Jongsma, Anders Lindseth, Anti Matilla și Henrik Nyback, pentru colaborare.

Mulțumesc multor alți prieteni ai filosofiei practice, printre care Julian Baggini, Paul Bennett, Paul del Duca, Jan și Robert Dilenschneider, Jennifer Farrell, David Feldman, Christina Garidis, Thor Henrikson, Merle Hoffman, Sebastian Jansen, Robert Kennedy, Tova Krentzman, Katie Layman, Andrew Light, Liv Marinoff, Tan Chin Nam, Len Oakes, Ron Perowne, Christian Perring, Tanis Salant, Allen Sessoms, Liz Sheean, Jeremy Stangroom, Jennifer Stark, Rose și Arthur Sturke și Masao Yokota, care mi-au oferit tot felul de sfaturi și de încurajări.

Îi mulțumesc lui Jeet Khemka pentru intuițiile ei, lui Daisaku Ikeda pentru apreciere și lui Paulo Coelho și Elie Wiesel pentru inspirație.

Mulțumesc apărătorilor fermi ai drepturilor civile în mediul academic american, printre care Steven Hudspeth, David Koepsell, Alan Kors și David Seidemann, care le-au amintit celor care au uitat că și filosofia se bucură de protecția constituțională.

---

* Volum tradus în 2010 la Editura Trei de Florin Lobonț. (*N.r.*)

Mulţumesc responsabililor cu bursele de cercetare din cadrul City College of New York pentru că mi-au acordat un an sabatic.

Mulţumesc lui Kathleen şi Andrew Lawrence pentru că m-au lăsat să le folosesc locuinţa din Walton Lake, unde a fost scrisă o mare parte din această carte. Încântătoarea lor casă este încă bântuită de spiritul celui care a construit-o: marele George M. Cohan. Îi transmit gândurile bune către Broadway.

Mulţumesc acelor practicieni ale căror cazuri le-am citat: Vaughana Feary, Anders Holt, Alex Howard, Ida Jongsma, Kenneth Kipnis, Christopher McCullough, Martha Nussbaum şi Emmy van Deurzen. Mulţumesc şi tuturor acelor practicieni care mi-au transmis cazuri pe care nu le-am putut include din cauza constrângerilor obişnuite.

Mulţumesc numeroşilor clienţi ai filosofiei practice — indivizi, grupuri şi organizaţii — de la care am învăţat mai mult decât îşi pot ei imagina despre aplicaţiile filosofiei chiar atunci când îi ajutam pe ei să o aplice. Numele, ocupaţia şi alte detalii ale clienţilor citaţi în cazurile din această carte au fost modificate pentru a le păstra anonimatul, dar problemele lor sunt reale, la fel şi beneficiile de pe urma filosofiei.

Şi nu în ultimul rând, mulţumesc celor care au colaborat îndeaproape cu mine pentru această carte: lui Joelle Delbourgo, care m-a ajutat să dau o formă viziunii mele (ca şi în cazul cărţii *Înghite Platon, nu Prozac!*); lui Colleen Kapklein, care (ca şi în cazul cărţii mai sus amintite) m-a ajutat să fac mesajul acestei cărţi mai accesibil; lui

Jenny Meyer, pentru ajutorul acordat, lui Santiago del Rey de la Editura Ediciones B pentru sprijinul său și lui Colin Dickerman, Karen Rinaldi, Alan Wherry și întregii echipe de la Editura Bloomsbury pentru editarea și publicarea acestei cărți.

Îmi asum responsabilitatea exclusivă pentru ideile și opiniile exprimate în această carte. Prietenii, colegii și asociații mei nu-mi împărtășesc neapărat concepțiile și nici nu li se opun neapărat. Recunoașterea umanității din celălalt înseamnă să-i respecți libertatea de gândire.

Lou Marinoff, Monroe,
New York, decembrie 2002

PARTEA 1

1. BOALĂ SAU DISCONFORT?

Este specific naturii omului să fie mai mult sau mai puțin curios în ce privește cauzele evenimentelor pe care le vede; dar toți oamenii sunt îndeajuns de curioși încât să dorească să afle cauzele propriei sorți, fie ea bună sau rea.
— THOMAS HOBBES

Important este să nu te oprești din a pune întrebări.
— ALBERT EINSTEIN

Ce întrebări importante ai pus sau vei pune astăzi? În fiecare etapă a vieții, punem întrebări importante în ce ne privește pe noi și pe ceilalți, în ce privește propriile probleme sau ale altora, în ce privește lumea și universul, sensul și scopul existenței noastre. Ne interesăm de trecut, prezent și viitor. Investigăm orice subiect posibil.

Oamenii vor și simt nevoia să dea un sens lucrurilor care se întâmplă sau care nu se întâmplă, pe termen scurt și în perspectivă. Abilitatea noastră de a iscodi este principalul nostru instrument. Oamenii își pun și mai multe întrebări în perioadele dificile; cu cât este mai complicată o situație, cu atât mai grave vor fi și întrebările. Dar ironia este că răspunsurile pe care vrem să le aflăm cel mai repede sunt uneori cel mai dificil de găsit.

Acesta este punctul în care filosofia poate să ajute. Și prin filosofie nu mă refer la studiul ideilor abstracte doar de dragul ideilor. O astfel de atitudine este potrivită pentru specialiștii din mediul academic care se bucură și excelează în a dezbate teorii de dragul teoriilor. Dar filosofia poate fi, de asemenea, de folos oamenilor obișnuiți, prin aplicarea unor idei utile problemelor lor concrete din viața de zi cu zi. Atunci când a auzit pentru prima oară de consilierea filosofică, un filosof american care lucra în Asia a spus: „Pare să fie vorba de aducerea bunului simț la un nivel superior". Și chiar așa este. Se presupune că deja aveți un bun simț elementar, de aceea citiți această carte. Acum sunteți gata pentru o abordare ceva mai avansată.

Filosofii sunt niște căutători neobosiți. Punem la îndoială orice. Nu luăm nimic de-a gata. Întotdeauna le spun studenților mei de la filosofie că nu există întrebări prostești, dar, bineînțeles, dacă întrebi în jurul tău, cu siguranță vei primi niște răspunsuri prostești. Cu toate acestea, există o artă a întrebării potrivite, iar a primi răspunsurile corecte depinde de felul cum punem întrebările adecvate. Dacă trebuie să abordați sau să rezolvați Întrebările fundamentale

din viaţa dumneavoastră, această carte vă poate ajuta să vă inspiraţi din ideile unor demersuri filosofice de prim rang, din Antichitate până în prezent. Vă va arăta cum filosofia poate să vă schimbe viaţa, diminuându-vă disconfortul existenţial. Nu doar teoretic, ci şi practic. Fiecare capitol cuprinde cazuri care ilustrează cum anume consilierii filosofici şi-au ajutat clienţii să abordeze Întrebările lor Fundamentale. Şi fiecare capitol are la sfârşit nişte exerciţii filosofice pe care le puteţi face ca să vă ajutaţi singuri.

Am ales acele Întrebări fundamentale inspirate de problemele esenţiale cu care am văzut că se confruntă oamenii şi care le dau bătăi de cap în fiecare zi şi în legătură cu care îi consiliez pe clienţii mei. Acest capitol constituie o introducere în consilierea filosofică. În partea a doua, fiecare Întrebare fundamentală este discutată într-un capitol separat: Cum ştiţi că e corect ceea ce faceţi? Sunteţi ghidat de raţiune sau de pasiune? Jignirea înseamnă vătămare? Este suferinţa necesară? Ce este iubirea? Cooperarea este oare cu putinţă? Cine poate câştiga „războiul sexelor"? Cine conduce: noi sau maşinile? Sunteţi o persoană interesată de spiritualitate? Cum faceţi faţă schimbării? Partea a treia oferă sfaturi în ce priveşte crearea unei filosofii de viaţă proprii. Partea a patra conţine informaţii suplimentare, inclusiv o listă a principalilor filosofi şi un ghid al asociaţiilor de practică filosofică.

Înainte ca filosofia să vă schimbe viaţa, trebuie să vă puneţi o Întrebare fundamentală de bază: suferiţi de o boală sau de un disconfort? Miza acestui capitol este să vă ajute să faceţi diferenţa între cele două.

CE E NORMAL?

Odinioară, când religia era puternică, iar știința, slabă, oamenii luau magia drept medicină; acum, când știința este puternică, iar religia, slabă, oamenii iau medicina drept magie.
— THOMAS SZASZ

Medicina și diferite alte științe se preocupă de menținerea sănătății, de vindecarea rănilor și de eradicarea bolilor. Ce este o boală? De obicei, este ceva care afectează corpul într-un fel care împiedică buna lui funcționare. Majoritatea oamenilor obișnuiți pot face o listă a bolilor de care au suferit în copilărie, cum ar fi pojarul, oreionul sau vărsatul de vânt, ca să nu mai vorbim de răceala obișnuită. Adulții pot suferi de o întreagă serie de boli și mulți dintre noi cunosc pe cineva care a luptat împotriva cancerului, unei boli de inimă sau Alzheimerului, ca să dăm doar câteva exemple. Cu toții vom muri de ceva, și de cele mai multe ori acest „ceva" se dovedește a fi o boală sau o complicație în urma unei boli.

Cu toate acestea, trebuie să remarcăm că ceea ce se numește funcționare normală este în mare parte stabilit de normele sociale, ca și de cele biologice. De exemplu, dacă ai în mod frecvent halucinații — adică dacă vezi sau auzi lucruri pe care nimeni nu le mai vede sau aude — s-ar putea să fii numit psihotic și diagnosticat cu o boală psihică. Pe de altă parte, dacă vezi lucruri pe care nimeni altcineva nu le vede și le transformi în filme sau dacă auzi lucruri pe care nimeni altcineva nu le aude și le convertești în simfonii, atunci poate că ești regizor sau compozitor. Dacă poți

să-ți îmblânzești mintea rebelă încât să dai naștere la ceva nemaiauzit de frumos și de profund, s-ar putea să câștigi Premiul Nobel, așa cum s-a întâmplat cu John Nash. Dar poți să halucinezi și într-un alt context social: poate că ai avut o experiență psihedelică normală în anii 1960 sau poate că ești șamanul tribului tău.

O concluzie ar fi: chiar și „tulburările psihice" oficiale pot fi considerate normale dacă circumstanțele sociale sunt adecvate. Dar această concluzie e cu două tăișuri. În anumite circumstanțe sociale, multe dintre problemele care de fapt nu sunt deloc boli pot fi „diagnosticate" ca și cum ar fi. Și asta poate să vă pună în dificultate.

De exemplu, dacă ai fi denunțat regimul din Uniunea Sovietică din interior, s-ar fi putut întâmpla să fii internat într-un ospiciu psihiatric, și nu într-o închisoare politică. De ce? Pentru că fosta Uniune Sovietică era considerată de Partid un „paradis al proletarilor". Oricui nu-i convine traiul într-un paradis este în mod evident nebun. Pare logic, dar chiar și când masele numesc iadul sau purgatoriul drept „paradis" în fiecare zi, asta nu face lucrurile să fie astfel. Este clar că practica medicală poate și ea să fie folosită în mod abuziv, ca un mijloc de control social și politic.

Un alt exemplu: la sfârșitul secolului al XIX-lea, toți cei care aplicau pentru posturi în administrația din statul New York (printre alte locuri din Statele Unite sau din Anglia) trebuiau să treacă printr-o examinare frenologică. Frenologia pretindea că este o știință care evalua personalitatea oamenilor în funcție de diferite proeminențe ale craniului. O proeminență în spatele urechii stângi însemna că ești un

om curajos, iar una în spatele urechii drepte, că ești egoist. O mulțime de alte trăsături de caracter erau astfel cartografiate în funcție de formele craniului. Dar s-a dovedit în cele din urmă că frenologia era o pseudoștiință, iar capacitatea ei de a exercita un control social și politic nu a durat foarte mult, din fericire.

Să luăm un alt exemplu: să presupunem că ați avut parte de o experiență negativă care a lăsat o impresie profundă asupra dumneavoastră. Poate că ați fost jefuit, bătut sau abuzat. Poate că ați fost implicat într-un accident grav de mașină, ați fost atacat de un animal periculos, ați luptat în război sau ați fost într-o altfel de situație amenințătoare. Dacă încă vă mai supără un astfel de episod din trecut, s-ar putea să fiți diagnosticat cu TSP (tulburare de stres posttraumatic). Sună impresionant, nu? Dar ce înseamnă mai exact? Înseamnă că vă tulbură ceva din trecut. Cu alte cuvinte, vă tulbură amintirile, sentimentele sau întrebările privitoare la trecut și dorința de a da evenimentului un sens. De când au devenit amintirile simptome ale unei boli care poate fi diagnosticată de doctori și de unii psihologi? Să fie asta cea mai bună explicație de care au fost în stare? Îmi pare rău, dar filosofii sunt în stare de mai mult. Fiecare dintre noi are niște amintiri neplăcute, pe lângă cele plăcute, iar oamenii au nevoie de explicații ceva mai bune în ce privește semnificația lor.

Este tulburarea de stres posttraumatic o boală (*disease*) adevărată? Sau este pur și simplu un disconfort (*dis-ease*)? Este calificat drept „boală" în DSM — Manualul de Diagnostic și Statistică al Tulburărilor Mentale întocmit de Asociația Americană de Psihiatrie. Odată votat să ajungă

în acest manual, devenind „boală", orice disconfort poate fi diagnosticat de psihiatrii și psihologii clinicieni. Da, bolile din acest manual sunt alese în mod democratic. Ministerul Sănătății pretinde din ce în ce mai mult ca practicienii „curei prin vorbire" să pună diagnostice, în caz contrar serviciile lor nu vor fi acoperite de asigurarea medicală. Așa că ar face bine să găsească boli, dacă vor să-și câștige existența. Stresul posttraumatic e o boală foarte convenabilă. Acoperă tot trecutul unei persoane. Cu cât înaintezi în vârstă, cu atât cresc șansele să fie ceva în neregulă cu tine.

Toată lumea are un trecut și aproape toată lumea regretă că a făcut sau nu a făcut anumite lucruri, și aproape toată lumea poate să evoce evenimente plăcute sau mai puțin plăcute care i s-au întâmplat. În calitate de consilier filosofic, aș spune că cine este deranjat de anumite episoade din trecut resimte un disconfort (*dis-ease*), dar nu suferă neapărat de o boală (*disease*). Să tratezi o boală ca și cum ar fi un simplu disconfort e un gen de greșeală, iar să tratezi un disconfort ca și cum ar fi o boală e un alt tip de greșeală. Cum poți face diferența? E greu de făcut, la fel de greu cum este și să definești arta de a trăi bine.

Revine în sarcina fiecăruia să judece cu propria minte și să caute genul potrivit de consiliere, în funcție de situație. Cea mai bună îngrijire este îngrijirea adecvată. Cereți sfatul cuiva. Întâlniți-vă cu un medic și asigurați-vă că sunteți în regulă din punct de vedere medical. Consultați un psihiatru, un psiholog, un psihoterapeut, un asistent social sau un consilier filosofic și cereți-le și lor opinia. Și dacă tot sunteți în acest punct, vizitați-vă bunica sau gurul local. Citiți-vă în cărțile de tarot. Dar rețineți un singur lucru: tot

așa cum, din punct de vedere penal, trebuie să fiți considerat nevinovat până la proba contrarie, tot așa trebuie să fiți considerat stabil, funcțional și sănătos până se dovedește că sunteți instabil, disfuncțional sau nebun, din punct de vedere civil, adică în domeniile personal și profesional ale vieții. Atât prezumpția de nevinovăție, cât și cea de sănătate mentală au fost erodate în ultimii ani de forțe politice, sociale și comerciale, care au lucrat din greu să ne submineze libertățile fundamentale. De aceea, cu greu vom avea parte în instanță de o audiere nepărtinitoare și tot cu greu vom putea obține o opinie echilibrată din partea specialiștilor de „sănătate mentală".

De exemplu, se întâmplă ceva în viața dumneavoastră? Trebuie să vă treziți de dimineață să vă duceți la muncă? Aveți întâlniri de afaceri sau termene-limită de respectat? Vă pregătiți de un examen important, de un interviu sau de o întâlnire romantică importantă? Treceți printr-o perioadă de schimbare dificilă, cum ar fi un divorț sau o schimbare de carieră? Sunteți părintele unui copil sau al unui adolescent care trece printr-o perioadă grea? Ați evitat o confruntare iminentă cu soțul sau soția, cu un coleg sau un șef? Încă mai încercați să înțelegeți care-i faza cu terorismul? Dacă vreunul din aceste cazuri vă provoacă griji, atunci se spune că suferiți de o boală. Se numește „fobie socială generalizată" și medicamentul pentru „tratarea" acestei boli se cheamă Paxil. Acest medicament pe rețetă a avut parte de reclamă intensă la principalele televiziuni ca fiind panaceul pentru această așa-zisă boală, boala de a avea griji în viață! Ce spune acest lucru despre prezumția de sănătate mentală? Spune că dacă resimțiți orice formă de

disconfort, atunci suferiți de o boală numită „fobie socială". Cu alte cuvinte, se asumă că sunteți instabil, disfuncțional sau mai rău. De către cine? De către companiile farmaceutice care ajung să facă o grămadă de bani din a vă convinge că disconfortul pe care îl resimțiți înseamnă boală. Asta nu e știință, asta e o afacere. Și, în afaceri, cumpărătorul trebuie să fie precaut.

În calitate de consilier filosofic, consider că a-ți face griji în ce privește evenimentele importante ale vieții este perfect normal. Atleții sau artiștii au tot timpul parte de „fluturi în stomac" înainte de joc sau de spectacol. Și ăsta e un semn bun: înseamnă că sunt absorbiți de procesul respectiv și că se pregătesc să dea ce-i mai bun din ei. Dacă n-ar simți nimic, ar însemna că nu le pasă. Dacă fluturii din stomac dau prea mult din aripi și se transformă în „teama de a performa în public" — o altă pseudoboală —, atunci artiștii sau atleții au la dispoziție o paletă de opțiuni. Beta blocante, terapie prin hipnoză, psihoterapie, meditație, yoga, biofeedback și alte tehnici de relaxare sunt toate niște soluții viabile. Care este cea mai potrivită dintre ele variază în funcție de caz.

Și ce e cel mai potrivit pentru un disconfort particular depinde de la persoană la persoană. Dacă vă mulțumiți cu diagnosticul unui medic-vedetă-de-televiziune, atunci foarte bine: se vor bucura companiile farmaceutice. Dar dacă vă pasă de viața dumneavoastră, va trebui să acceptați că veți experimenta un oarecare disconfort în anticiparea și pregătirea oricărui eveniment important. Asta nu e o boală, e o oportunitate! Întreaga înșelăciune se bazează pe confuzia dumneavoastră: dacă știți să faceți diferența între disconfort și boală, nu veți avea nevoie de medicamente ca să

faceţi faţă provocărilor vieţii. Dar de ce veţi avea nevoie? De o filosofie de viaţă! Iar această carte vă va ajuta să vă creaţi una sau să structuraţi mai bine una deja existentă. Viaţa nu e o boală. Iar încercările și necazurile ei, în legătură cu care uneori resimţim disconfort, nu sunt nici ele simptome ale unei boli.

Nu mă înţelegeţi greșit. Cercetarea medicală finanţată de companiile farmaceutice a creat niște medicamente-minune pentru vindecarea sau controlul unor boli reale. Natura, acest maestru biochimist și farmacist, a creat și ea niște tratamente uluitoare în același scop, multe dintre ele putând să rămână nedescoperite, căci noi transformăm junglele și pădurile în parcări. Pe unii chiar îi ajută formulele sintetice ca Prozac sau Paxil, așa cum alţii beneficiază de pe urma plantelor naturale. Dar odată ce chimia creierului este stabilă și sunteţi funcţional, veţi avea nevoie de o filosofie de viaţă ca să faceţi faţă disconfortului cu care cu siguranţă vă veţi confrunta. Din fericire, nu aveţi nevoie de reţetă pentru consilierea filosofică.

Așa că vă rog să vă gândiţi serios la diferenţa dintre boală și disconfort. Dacă credeţi cu adevărat că suferiţi de o boală medicală, firește că trebuie să apelaţi la medic pentru examinare, diagnosticare și tratament. Dar dacă suferiţi de un disconfort, ceea ce înseamnă că ceva vă tulbură conștiinţa, și nu că există ceva în corp care nu funcţionează, atunci cereţi ajutor și pentru asta: examinaţi-vă modul de gândire și modul de viaţă! Găsiţi o cale prin care să înţelegeţi situaţia și să aplicaţi principiile care vă vor ghida. Asta se cheamă „filosofie aplicată". Aristotel o numea *phronesis* sau înţelepciune practică.

Nu întotdeauna puteți schimba circumstanțele, dar mereu puteți schimba felul în care le interpretați. Felul în care interpretați circumstanțele nu este altceva decât propria filosofie de viață. Întrebarea mea este următoarea: filosofia de viață pe care o aveți funcționează în favoarea dumneavoastră, împotriva dumneavoastră sau deloc? Dacă funcționează în favoarea dumneavoastră, bine, dar o puteți face să funcționeze și mai bine. Dacă funcționează împotriva dumneavoastră, nu e la fel de bine: dar o puteți face să funcționeze pentru dumneavoastră. Dacă nu funcționează deloc, e păcat: dar o puteți pune pe picioare și în mișcare.

PSIHIATRIE, PSIHOLOGIE ȘI FILOSOFIE

Medicul tratează, însă natura vindecă.
— ARISTOTEL

Toate aceste trei discipline aduc importante clarificări în ce privește tulburările sufletești, dar o fac din perspective foarte diferite. Fiecare are ceva unic de oferit în ce privește ajutorul care poate fi acordat ființei umane și, în funcție de boala sau disconfortul dumneavoastră, oricare din ele poate fi cea mai potrivită sursă de vindecare. Repet: depinde de cel care caută asistență (adică de dumneavoastră) să-l descopere pe cel care poate oferi cel mai potrivit ajutor. Uneori, acest lucru este evident. De exemplu, dacă te doare măseaua, te duci la dentist. Dar neplăcerile vieții nu sunt întotdeauna așa de evidente. Dacă trăiți un disconfort, cum

știți dacă cel mai potrivit ajutor provine de la un psihiatru, un psiholog sau de la un filosof — ori, de ce nu, de la un astrolog, un aromaterapeut sau o călăuză în călătorii astrale? Uneori nu știi de la început pe cine să consulți într-o problemă particulară, așa că apelezi la mecanismul „încercării și erorii". Din punct de vedere filosofic, asta te face un *empirist*: să trebuiască să înveți o lecție importantă prin experiment și experiență. Dacă găsești o disciplină ale cărei idei călăuzitoare te ajută, atunci probabil îi vei rămâne fidel și o vei recomanda prietenilor. Din punct de vedere filosofic, asta te face *pragmatist*: ești convins de ceva pentru că funcționează în practică.

Anumite tipuri de probleme sunt abordate într-un cadru particular și controlat. De exemplu, un dentist și asistenta sa pot să vă îngrijească durerea de măsea în timp ce stați într-un fotoliu confortabil și suportați puțină durere fizică. Alte tipuri de probleme pot cere intervenția cooperantă a mai multor profesioniști. De exemplu, dacă treceți printr-un divorț dificil care implică o bătălie asupra custodiei copiilor și o dispută asupra bunurilor, s-ar putea să aveți nevoie de un avocat, un expert contabil, un psiholog pediatru, un psihoterapeut, un psihiatru, un mediator, un preot și un filosof și, nu în ultimul rând, de cel mai bun prieten. Și va trebui să treceți printr-un stres emoțional considerabil.

Dar dacă doar aveți nevoie să vorbiți cu cineva despre evenimentele prin care treceți ca să le înțelegeți sau să le clarificați înțelesul, scopul sau valoarea pe care le au în viața dumneavoastră, atunci aveți nevoie de un filosof. Filosofii au fost disponibili pentru a ghida oamenii prin

disconforturile vieții încă din Antichitate și pe tot parcursul istoriei; dar în lumea modernă au devenit din ce în ce mai indisponibili, mai inaccesibili și mai irelevanți în aceste probleme. Dar oamenilor le lipsește tipul de sfaturi pe care filosofii le pot da, precum și diversitatea perspectivelor pe care aceștia le pot oferi. Așa că, în ultimele decenii, practica filosofică a cunoscut o revenire considerabilă. Filosofii au revenit sub forma consilierilor pentru clienți individuali, ca mediatori pentru grupuri și în calitate de consultanți pentru organizații. Unii dintre noi recalifică alți filosofi ca să devină practicieni, să-și completeze rolurile academice pe care le au ca profesori sau cercetători. (Pentru mai multe informații în ce privește cum să găsești sau cum să devii filosof practician, a se vedea resursele de la sfârșitul cărții.)

Dar noi nu încercăm să înlocuim sau să înlăturăm psihiatria sau psihologia. Noi doar repunem filosofia la locul care i se cuvine, în parteneriat cu alte profesii. Și nici nu încercăm să subminăm filosofia academică (adică teoretică). Dimpotrivă, cei mai reputabili filosofi practicieni și-au dobândit diplomele în cadrul unor programe de filosofie tradițională, pregătindu-se să se formeze ca practicieni.

Oamenii ar trebui să se cunoască din punct de vedere medical ca să fie capabili să-și păstreze sănătatea fizică, inclusiv buna funcționare a proceselor chimice din creier. Acesta este scopul vizitelor la doctori, inclusiv la psihiatri. La fel, oamenii ar trebui să se cunoască pe sine din punct de vedere psihologic ca să poată să-și mențină bunăstarea emoțională. Să înțelegi forțele care condiționează sau influențează personalitatea cuiva, obiceiurile, lucrurile care-i plac și lucrurile care-i displac, ambițiile, aversiunile și

așa mai departe este un lucru necesar pentru dezvoltarea personală. Există mulți psihologi care vă pot ajuta în acest proces. Dar ce faceți când sunteți stabil din punct de vedere medical, echilibrat din punct de vedere emoțional și cu toate acestea resimțiți un disconfort în ce privește o întrebare arzătoare? Această carte vă sfătuiește să abordați problema din punct de vedere filosofic: ea oferă terapie pentru oamenii sănătoși. Schimbarea punctului de vedere vă poate transforma disconfortul în confort. Să dai un sens filosofic evenimentelor este ca și cum te-ai găsi în centrul furtunii: ești calm și liniștit, în ciuda faptului că în jurul tău lucrurile se agită.

Acest lucru este o sabie cu două tăișuri. Un disconfort, dacă nu este tratat, poate să devină în cele din urmă o boală. E mult mai ușor să tratezi un disconfort cu idei bune înainte să se transforme într-o boală care necesită îngrijire medicală. O stare de disconfort persistentă poate să contamineze sau să afecteze gândurile, cuvintele și faptele cuiva și îi va afecta negativ și bunăstarea emoțională și fizică. O dilemă morală nerezolvată, o nedreptate nerectificată sau un scop neîmplinit reprezintă posibile surse de disconfort. Dacă rămân neexaminate din punct de vedere filosofic, se pot manifesta ulterior ca niște probleme psihologice și chiar medicale.

Într-un caz particular, poate deveni evident că cineva are nevoie de ajutorul unui psihiatru, unui psiholog sau al unui filosof. Dar, uneori, mai mulți profesioniști vă pot da o mână de ajutor. Anumite cazuri pot fi la intersecția acestor domenii. În acest caz, pacientul sau

clientul (dumneavoastră) este cel care trebuie să descopere, empiric sau pragmatic, cea mai potrivită formă de ajutor. Fiecare disciplină are domeniile ei de interes și fiecare are de asemenea interese comune cu alte discipline. Dar există și un domeniu comun tuturor. Ce au în comun cei mai buni psihiatri, psihologi și consilieri filosofici este abilitatea de a dialoga eficient cu pacienții sau clienții — și între ei — în ce privește înțelesul, scopul și valoarea experiențelor de viață.

CREDINȚE DESPRE CREDINȚE

Cea mai importantă descoperire a generației
mele este că ființele umane își pot schimba viața
schimbându-și atitudinile.
— WILLIAM JAMES

Filosofii sunt deosebit de interesați de sistemele de credințe. Mulți filosofi, de la Platon la William James, au observat rolul esențial pe care credințele noastre îl joacă — în bine sau în rău — în felul în care facem față vieții de zi cu zi. Hobbes observa că lumea este guvernată de opinii. Opiniile sunt credințe premature despre probleme care ne solicită atenția imediată. O examinare filosofică a unui sistem de credințe implică încercarea de a înțelege nu doar ceea ce oamenii cred, ci și cum au ajuns să creadă ceea ce cred, ce motive au pentru respectivele credințe, cum anume le afectează viața și în ce măsură credințele sunt sursa confortului, disconfortului și chiar a bolii.

Un aspect uimitor al credinței umane este că, indiferent de cum anume s-a ajuns la respectiva credință, întotdeauna poți găsi pe cineva care crede contrariul sau ceva incompatibil. Ceea ce poate conduce la acțiuni umane contradictorii sau incompatibile. De exemplu, împăratul roman Nero, care era păgân, a condamnat oameni la moarte deoarece credeau în creștinism. Câteva secole mai târziu, Inchiziția condamna oamenii la moarte dacă nu credeau în versiunea ei de creștinism. Nu vom ști niciodată dacă Nero și inchizitorii erau nebuni sau doar se înșelau.

În timpul Revoluției Americane, semnatarii *Declarației de Independență* erau considerați eroi în interiorul celor treisprezece colonii, dar erau văzuți ca trădători de către Imperiul Britanic. Dacă ar fi fost prinși, Părinții Fondatori ar fi fost spânzurați pentru trădare. Să fi avut ei tendințe sinucigașe? Cu siguranță, nu: Erau niște oameni curajoși, care au acționat după o îndelungă introspecție și dezbateri publice, care au aplicat principii profund filosofice atunci când au acționat.

Și ca să aducem în discuție un exemplu mai recent și mai cutremurător: cei mai mulți americani, europeni și asiatici cred că cei nouăsprezece arabi care au deturnat cele patru avioane pe 11 septembrie 2001 au fost niște teroriști care au săvârșit crime oribile împotriva umanității și un afront adus civilizației. Pe de altă parte, unele persoane din lumea islamică cred că ei au fost niște martiri, eroi și războinici.

Deși această carte vizează să vă ajute să realizați o transformare personală liniștită prin examinarea și

schimbarea filosofiei de viață, vom vedea în capitolul 4 că până și schimbarea politică poate fi realizată fără război sau violență, tot prin mijloace filosofice.

Între timp, aceste exemple extreme și violente ilustrează nu doar rolul esențial pe care credințele îl au în comportamentul oamenilor, dar și cât de importante sunt credințele despre credințele care guvernează comportamentul celorlalți. A înțelege toate acestea este un demers filosofic. A înțelege cum credințele și credințele despre alte credințe pot îmbunătăți sau înrăutăți viața oamenilor este de asemenea un demers filosofic.

În caz că ați ajuns la concluzia că sunt un relativist moral, vă voi corecta imediat credințele despre credințele mele. Un relativist moral crede că binele, dreptatea și justiția sunt toate relative la credințele oamenilor. Cu alte cuvinte, un relativist moral crede nu doar că acei creștini pe care Nero i-a aruncat la lei erau justificați în credința și martiriul lor, ci și că Nero era justificat să-i transforme în martiri. Un relativist moral crede că faptul că atâția civili nevinovați au murit în avioanele deturnate și în distrugerea turnurilor World Trade Center a fost o tragedie, dar crede de asemenea că teroriștii erau niște războinici îndreptățiți în a purta un război sfânt în conformitate cu legile lor. Răspândirea relativismului moral și nefericitul suport politic acordat acestuia de către centrele de educație superioară americane și europene au produs multă confuzie în lumea occidentală în ultima parte a secolului XX. Fără repere morale și fără instrumente filosofice necesare examinării și înțelegerii sistemelor de credințe, milioane de oameni

găsesc greu sau imposibil stabilirea unui context pentru evenimentele recente, indiferent cât de abominabile ar fi ele. Și astfel avem de-a face cu o situație nu doar tragică, ci și caricaturală.

Să ne înțelegem: nu sunt un relativist moral. Cred că oamenii ar trebui să aibă libertatea de a crede sau de a adora în felul lor ce zeu sau zei vor ei, dar această libertate nu ar trebui *niciodată* să presupună libertatea de a vătăma sau ucide pe alții care cred altceva. Prin urmare, tolerez credințele altora, atâta timp cât aceștia nu sunt la rândul lor intoleranți. Așa că empatizez cu primii martiri creștini, care au murit pentru credința lor, dar care nu au încercat să-i ucidă pe ceilalți în numele acesteia, și îi condamn pe Nero, Inchiziția și pe toți teroriștii și criminalii intoleranți. Condamnarea mea nu are nimic de-a face cu păgânismul, creștinismul sau islamismul, are legătură cu vătămarea premeditată care întotdeauna augmentează suferința din lume. Din perspectiva mea, este un lucru greșit. Și ăsta nu e relativism.

Ca filosof, știu multe feluri în care să apăr, să atac, să consolidez sau să subminez o credință sau un sistem de credințe. Poți găsi filosofi care promovează orice punct de vedere, indiferent de cât de înțelept sau de absurd este; cu multă vreme în urmă, erau formați filosofi care să-și câștige astfel existența (atunci se numeau sofiști, acum se numesc avocați). În calitate de consilier filosofic, sunt interesat în ce anume cred clienții mei. Căci, dacă acele credințe pe care le aveți vă cauzează disconfort și dacă vă lipsește îndrumarea filosofică pentru a face față disconfortului într-un mod constructiv, atunci sunteți susceptibil de a suferi fără să fie necesar și chiar să răspândiți disconfortul către alții, ca o

contaminare malignă a minții. Cred cu fermitate că anumite credințe cauzează mai mult disconfort decât altele și că unele sunt mai vătămătoare decât altele. Asta nu mă face un relativist moral. (Voi discuta mai mult despre moralitate în capitolul 2 și despre suferință în capitolul 5.) Există multe modalități în care vă puteți face rău, dumneavoastră și celorlalți, iar acesta este un lucru nefast. Iar aici, nu încape nicio altă discuție. Există și multe feluri în care vă puteți ajuta pe dumneavoastră și pe ceilalți, și acesta este un lucru bun. Și aceasta este o chestiune evidentă. Cum anume alegeți să vă ajutați pe dumneavoastră și pe ceilalți depinde de fiecare.

Iar în această privință, este oricând loc de discuții.

CE NE FACE SĂ GÂNDIM?

Fericirea din viața voastră depinde de calitatea gândurilor pe care le aveți.
— MARCUS AURELIUS

Acum, să ne întoarcem la dumneavoastră: ce vă face să gândiți? Așa cum se întâmplă cu majoritatea întrebărilor importante, aceasta este dezamăgitor de simplă. Cu toate acestea, este o Întrebare fundamentală și e punctul de plecare al aventurii noastre. Dacă vom apela la gândire pentru a pătrunde ceva sau pentru a scăpa de ceva, în primul rând trebuie să știm ce înseamnă a gândi și cum se petrece acest proces. Și cum această întrebare nu are un răspuns definitiv, vom începe prin a explora diferite răspunsuri posibile și prin a compara ceea ce am aflat.

Unii oameni de știință care studiază creierul s-ar putea să considere că ne pierdem timpul cu o întrebare stupidă, pentru că este evident (pentru ei) că ce ne face să gândim este creierul. Când ați vorbit ultima oară cu o persoană decapitată? Sau când ați avut o conversație fascinantă cu o persoană care a avut ghinionul să fie în comă? Evident, niciodată. Din această perspectivă, creierul ne face să gândim — iată un răspuns extrem de simplu. Odată ce vom înțelege cum funcționează creierul, vom înțelege gândirea. Sau cel puțin așa pretind ei.

Dar să ne oprim pentru o clipă și să ne gândim la gândire și să vedem ce înțelegem prin gânduri. Ce culoare are un gând? Ce formă are? Cât de lung e? Care e masa unui gând? Cât de mult cântărește un gând pe Lună? Cât timp ia să gândești? Gândurile nu sunt ca alte lucruri, ele au proprietăți diferite.

Și ce se întâmplă cu gândurile pe care le numim amintiri? Când vă gândiți la episoade din copilărie sau la persoane din trecut, cum sunt păstrate aceste amintiri? Dacă sunt stări electro-chimice ale creierului, cum sunt ele menținute? Dacă sunt stări moleculare, cum sunt ele împrospătate? Cum anume accesați aceste informații în virtutea voinței și, odată cu trecerea timpului, cum de nu puteți accesa orice atunci când vreți? Și de ce, spre sfârșitul vieții, se întorc primele amintiri cu asemenea claritate?

Cum nimeni nu are răspunsul la aceste întrebări, nu este tocmai satisfăcător să concluzionăm că ceea ne face să gândim este creierul. E ca și cum am spune: picioarele ne fac să mergem sau motorul face mașina să meargă. Chiar dacă este clar că oamenii fără picioare nu pot merge și

mașinile fără motoare funcționale nu pot să se deplaseze nicăieri, așa cum trupurile fără creiere funcționale nu pot gândi, este o chestiune diferită să explici ce anume sunt motoarele (ceea ce putem face, dat fiind că noi le-am inventat) și ce anume sunt creierele (ceea ce nu putem face, pentru că abia începem să înțelegem cum funcționează).

Mă uit la două fotografii color ale creierului (două imagini prin rezonanță magnetică) publicate într-un număr recent din revista *Newsweek*. Una înfățișează un creier conștient normal, iar cealaltă, creierul unui budist care se află într-o stare de meditație profundă (*samadhi*). Cele două imagini arată cum porțiuni diferite din creier „se aprind" în feluri care corespund unor stări diferite ale creierului, care la rândul lor sunt influențate de diferite stări mentale. Ceea ce nu e tocmai surprinzător. Dacă decideți să vă cheltuiți toți banii într-un tur al magazinelor, cu siguranță veți activa anumite circuite ale creierului în acest proces. Dacă, pe de altă parte, vă decideți să vă desprindeți de legăturile pe care le aveți cu bunurile lumești prin practica meditației, cu siguranță veți activa alte circuite. Să fotografiezi aceste stări ale creierului este interesant. Dar, așa cum ne-a atras atenția filosoful Alfred Korzybski, „harta și teritoriul pe care îl cartografiază nu sunt unul și același lucru". Stările cerebrale sunt efectele unor cauze, iar aceste cauze sunt noetice, adică aparțin minții. Cineva a vrut să facă cumpărături sau cineva a vrut să mediteze și acel cineva este diferit de cel care cumpără sau de cel care meditează, la fel cum este diferit de creierul cumpărătorului sau de cel al celui care meditează. Acest „cineva" s-ar putea dovedi chiar a fi o ficțiune! S-ar putea să nu fie nimeni sau să fie o parte din toată lumea.

O fotografie a creierului nu este o fotografie a minții sau a conștiinței. Nu există o fotografie a minții, pentru că mintea nu este o chestie fizică. Nu putem fotografia actele de voință, intențiile, atitudinile, credințele, atașamentele, lipsa atașamentelor, concepțiile, înțelesurile, concepțiile despre sine, bucuriile sau supărările — probabil pentru că acestea își au originea în minte și sunt doar oglindite în creier. Chiar dacă mintea își are sursa în creier, mintea are proprietăți independente de creier. Voința, adică focalizarea conștiinței, este cea care determină starea cerebrală. Să arăți o fotografie a unei porțiuni din creier care s-a activat și să pretinzi că acest lucru „explică" *samadhi* este ca și cum ai arăta o fotografie a unui copac acoperit de luminițe și ai pretinde că acest lucru „explică" Crăciunul.

Deci ce vă determină să gândiți nu este creierul, ci mai degrabă conștiința. Mintea reprezintă o sursă locală a conștiinței. Gândurile sunt iradieri ale minții. Precum formele fizice ale energiei care iradiază, gândurile au proprietăți precum amplitudinea, frecvența, intensitatea. Spre deosebire de formele fizice ale energiei iradiante, gândurile au proprietăți precum atașamentul, sentimentul, judecata.

În concluzie, conștiința este sursa care ne permite să gândim și care este hrănită mereu de probleme. Consumă tot felul de alimente, unele mai toxice decât altele: intenții, acte de voință, revelații, prejudecăți, rațiuni, pasiuni. Dacă vreți să gândiți clar, trebuie să vă alimentați mintea cu cea mai sănătoasă hrană disponibilă. Și aceasta este filosofia: o gândire de calitate, și nu una alterată.

Viața este un vehicul. Iar creierul este motorul acestui vehicul. Dacă motorul funcționează cum trebuie (și

dacă toate celelalte sisteme sunt în ordine), vehiculul se poate mișca. Urmează alte Întrebări fundamentale: în ce direcție se va mișca? Cât de repede sau de încet? Pe ce cale? Câte opriri voi face? Cine mă va însoți în această călătorie? Pentru a da un sens acestor întrebări, aveți nevoie de un șofer. Iar acest șofer este mintea. În lipsa minții, acest vehicul al vieții nu vă duce nicăieri. Dar dacă la volan se află mintea, atunci vehiculul vă poate conduce într-o călătorie minunată. În sens propriu și în sens figurat, este călătoria vieții noastre.

CE VĂ FACE SĂ CREDEȚI CĂ CEVA ESTE ÎN NEREGULĂ?

Nimeni, atâta timp cât se mișcă printre curenții vieții, nu scapă de probleme.
— CARL JUNG

Există doar două tipuri de lucruri care vă pot determina să credeți că ceva este în neregulă: fie boala, fie disconfortul. Între ele există o diferență considerabilă.

Dacă starea dumneavoastră de sănătate este periclitată de vreo boală, să spunem o infecție bacteriană sau o boală de inimă, puteți avea parte de simptome neplăcute. Ceea ce are potențialul de a fi un lucru bun: simptomele vă avertizează că ceva este în neregulă. Dacă puteți face ceva care să vă vindece boala, atunci, retrospectiv, simptomele v-au ajutat să supraviețuiți. Acest gen de neplăceri poate să vă salveze viața. Ați prefera confortul continuu? Comparați acest scenariu, în care aveți niște simptome neplăcute, cu

situația în care o persoană aparent sănătoasă, fără nicio avertizare, moare subit din cauza unui infarct sau a unui accident cerebral. Mulțumesc, personal aș prefera neplăcerea unui simptom și pariez că și dumneavoastră la fel. Morala filosofică a acestei povești este că durerea și starea neplăcută nu sunt sunt în mod necesar sau întotdeauna ceva rău.

Iar plăcerea nu este în mod necesar sau întotdeauna ceva bun. Durerea este un lucru bun când ne avertizează că ceva este în neregulă și că trebuie să-i acordăm atenție, cum ar fi o durere de măsea sau un atac de apendicită. În mod asemănător, plăcerile sunt ceva rău când eșuează în a ne avertiza că ceva este neregulă și că ar trebui să-i acordăm atenție, cum ar fi dependența de droguri. Deși se presupune că a-ți injecta heroină este foarte plăcut, oamenii săvârșesc teribile vătămări pentru a face rost de bani pentru droguri, iar stilul de viață al unui dependent nu este în sine foarte plăcut. La fel, deși sexul este cu siguranță plăcut, prin intermediul lui se pot contracta sau răspândi boli fatale, cum ar fi SIDA.

În orice caz, dacă aveți o boală care vine la pachet cu o serie de simptome, veți începe să credeți că ceva este în neregulă, pentru că vă veți simți altfel decât cum vă simțiți în mod normal, orice ar însemna asta. Aceasta este o situație creată din interior.

Disconfortul este cu totul altceva. În primul rând, are o origine exterioară. Cele cinci simțuri cu care suntem în mod normal înzestrați pot, fiecare, să cauzeze un disconfort prin aceea că vă atrag atenția asupra unui stimul sau asupra a altceva pe care îl considerăm tulburător.

Să luăm exemplul a ceva care v-a atras atenţia prin văz. Pentru cei care văd, văzul este cel mai puternic simţ şi, prin urmare, ceea ce vedem ne poate provoca cel mai mare disconfort. Să ne imaginăm că mergeţi pe stradă şi dintr-odată vedeţi ceva ce nu sunteţi obişnuit să vedeţi în cartierul dumneavoastră — poate un cuplu de homosexuali care se ţin de mână sau un cerşetor care se pregătește să vă ceară bani, sau un tânăr cu păr albastru şi cu cercei în diferite părţi ale corpului.

Aceste persoane nu reprezintă un pericol pentru dumneavoastră personal, dar este posibil ca, văzându-i, să resimţiţi un disconfort. De ce? În principal pentru că imaginile pe care le vedeţi sunt în dezacord cu ideile preconcepute pe care le aveţi despre heterosexualitate, prosperitate sau modă. Există doar trei modalităţi în care puteţi face faţă acestui disconfort. În primul rând, puteţi încerca să-i îndepărtaţi pe aceşti oameni din cartier şi astfel din orizontul personal. Această soluţie vă va aduce cu siguranţă alte probleme, nu în ultimul rând, faptul că le încălcaţi drepturile. În al doilea rând, puteţi încerca să-i convingeţi să fie ca dumneavoastră: heterosexual, cu slujbă şi fără cercei. Acest lucru s-ar putea să fie o mare pierdere de timp. În al treilea rând, vă puteţi întreba ce credinţe aveţi care vă provoacă disconfort la contactul cu aceste imagini. Atâta timp cât aceste persoane nu vă provoacă niciun rău, ar fi mai uşor şi mai bine pentru dumneavoastră să vă modificaţi prejudecăţile pentru a face loc posibilităţii homosexualităţii, cerşetoriei şi cerceilor în diferite părţi ale corpului, în loc să încercaţi să-i schimbaţi pe homosexuali, pe

cerșetori și pe cei ce-și perforează corpul, pentru a se adapta la prejudecăţile dumneavoastră.

Același lucru se aplică și celorlalte simțuri: auz, miros, gust și pipăit. Atâta timp cât un stimul nu este vătămător, disconfortul este în mare parte rezultatul unor judecăți anterioare în ce privește respectivul stimul. Dacă vreți să eliminați disconfortul și să vă simți bine, atunci eliminați prejudecăţile. Exerciţiile filosofice din această carte vă vor ajuta să faceți acest lucru. S-ar putea să fie mai ușor de spus decât de făcut, dar cu siguranță e mai bine s-o faceți, decât să n-o faceți.

În călătoria vieții întâlnim o multitudine de plăceri și de neplăceri: confort, disconfort și boală. Deși majoritatea oamenilor pot identifica imediat ceva în neregulă cu viaţa lor și deși toată lumea va muri la un moment dat din cauza unei proaste funcționări a unui organ, regula vieții este starea de bine, nu boala. Folosiți semnalele pe care le primiți că ceva este în neregulă pentru a corecta situația. Să ascunzi simptomele fără a corecta problema subiacentă pe care o prevestesc ar însemna un dezastru. Ar trebui să fim recunoscători acestor semne, în ciuda neplăcerilor pe care le cauzează. Atunci vom fi liberi să savurăm din plin starea de bine.

CE VĂ FACE SĂ CREDEȚI CĂ CEVA ESTE ÎN NEREGULĂ CU DUMNEAVOASTRĂ?

Oamenii nu sunt afectați de ceea ce li se întâmplă, ci de cum înțeleg ei ceea ce li se întâmplă.
— EPICTET

Acum că am aflat singurele motive întemeiate pentru a crede că ceva este în neregulă (boală sau disconfort), următorul pas este să aflăm când ceva este în neregulă cu dumneavoastră. Boala și disconfortul pot da naștere la două tipuri de avertismente: durere și suferință.

Nu toate bolile vor provoca imediat durere, așa că detectarea lor din timp vă acordă cele mai mari șanse de vindecare. Mulți oameni se pricep foarte bine să ignore ceea ce pare să fie un disconfort fizic minor. Oamenii ocupați și de succes sunt de obicei cei mai neglijenți în această privință, în parte pentru că succesul oferă un fals sentiment de invulnerabilitate și în parte pentru că un program ocupat nu se împacă bine cu boala.

Dacă trupul dumneavoastră resimte o durere neobișnuită, s-ar putea să fie ceva în neregulă cu dumneavoastră, de exemplu să suferiți de o boală. Măcar atât e clar. Dar dacă resimțiți o suferință? Aceasta poate proveni deopotrivă dintr-o boală sau dintr-un disconfort mental. Se întâmplă ceva în neregulă în mediul dumneavoastră sau într-o relație care cauzează disconfortul? Suferiți pentru că altcineva vă provoacă suferință sau pentru că vă provocați singuri suferința? În cazul în care nu sunteți vătămat,

aceasta este o falsă dihotomie. Puteți să-i învinuiți pe ceilalți pentru disconfortul dumneavoastră, dar suferința vă aparține în exclusivitate. Aceasta este o veste bună: dacă e a dumneavoastră, atunci o puteți îndepărta.

Trebuie să fim atenți când vorbim de suferință ca fiind diferită de durere. Uneori, suferința este o oglindire a unei probleme fizice. De exemplu, oamenii care suferă de depresie cronică cu siguranță suferă din cauza depresiei lor, care poate fi provocată de o problemă cu starea chimică din creier și deci nu o pot schimba doar prin exercitarea voinței. În acest caz, suferința poate fi ușurată cu un medicament. Acest gen de suferință echivalează cu „o durere la nivelul creierului" și are cu adevărat o sursă fizică. În sine, creierul nu resimte durere, așa că o boală a creierului se poate traduce printr-o suferință a minții. Pe de alte parte, unele dureri sunt plăsmuiri ale minții. Exemplul clasic este cel al „durerii fantomă", în care amputații pretind că resimt durere în membrele lipsă. Dacă vă doare piciorul drept, dar acesta lipsește, atunci nu poate să fie ceva în neregulă cu piciorul.

Așa că principalul obiectiv este să înțelegeți diferitele feluri de suferință care pot fi provocate de credințe, prejudecăți și obiceiuri și care, prin urmare, pot fi eliminate prin schimbarea credințelor, negarea prejudecăților și schimbarea obiceiurilor. Ceea ce înseamnă o practică filosofică.

Înseamnă oare orice suferință că este ceva în neregulă cu dumneavoastră din punct de vedere mental? Cu siguranță, nu! Suferința, deși nu este necesară sau bună în sine, poate să ne învețe multe, să fie un mijloc pentru un scop mai bun. (În capitolul 5 vom inventaria câteva dintre lecțiile acesteia.) Sper să nu mă înțelegeți greșit: nu pretind

că ar trebui să căutaţi suferinţa pentru a o depăşi; acest lucru nu are niciun sens. Cei care locuiesc în California o numesc sindromul „izbeşte-te cu capul de pereţi căci va fi tare bine când te opreşti". Dar dacă suferiţi deja şi vreţi să înţelegeţi adevăratele cauze ale suferinţei, s-ar putea să descoperiţi că propria persoană este cauza adevărată. Dacă acesta este cazul, şi aşa este pentru mulţi, atunci dumneavoastră sunteţi cel care hotărâţi să suferiţi şi prin urmare aveţi puterea de a reduce sau de a elimina suferinţa alegând să nu mai suferiţi.

Iată deci o Întrebare fundamentală pentru oamenii care suferă: suferiţi pentru că este ceva în neregulă cu dumneavoastră, aşa cum se întâmplă în cazul bolii? Sau suferiţi pentru că vă faceţi singuri rău, ca în cazul unui disconfort? Există o industrie enormă, bazată pe nişte idei superficiale şi pe lăcomie, a cărei misiune este să vă convingă că suferiţi *doar* pentru că sau *în principal* pentru că este ceva în neregulă cu dumneavoastră. Pentru a contracara acest fapt, se naşte în lume o mică industrie filosofică ce se bazează pe lipsa lăcomiei şi pe idei profunde, a cărei misiune este să vă convingă că suferiţi *doar* pentru că sau *în principal* pentru că vă faceţi singuri rău.

Aşa că, dacă sunteţi pregătiţi să abordaţi nişte Întrebări fundamentale din punct de vedere filosofic, citiţi în continuare. Dacă e nevoie să luaţi mai întâi nişte Prozac sau nişte Paxil, faceţi-o! Întrebările fundamentale vor rămâne. Dacă e nevoie de câţiva ani de psihoterapie sau de câţiva zeci de ani de psihanaliză înainte de a aborda lucrurile filosofic, şi asta e în regulă. Presupunând că aveţi timp la dispoziţie. Întrebările fundamentale vă vor aştepta. Viaţa este întotdeauna gata să vă schimbe. Când veţi fi dumneavoastră gata să vă schimbaţi viaţa?

PARTEA A 2-A

2. CUM ȘTIȚI CĂ E CORECT CEEA CE FACEȚI?

În domeniul inteligibilului, mai presus de toate este ideea Binelui; ea este anevoie de văzut... Cel ce voiește să facă ceva cugetat în viața privată sau în cea publică trebuie s-o contemple.
— PLATON

Dacă nu vă plac principiile mele, am și altele.
— GROUCHO MARX

Deși oamenii care caută îndrumare din partea filosofiei sunt diferiți în ce privește contextul personal, cariera și aspirațiile lor, mulți dintre ei împărtășesc aceeași întrebare. Ce preocupare esențială comună pot oare avea oamenii care au luat-o pe căi diferite? Vă spun eu: vor să știe ce e bine, să facă ceea ce este corect, să se pună în slujba dreptății. Aceste scopuri mărețe sunt ușor de exprimat,

dar dificil de atins. Așa că mă regăsesc adeseori în fața cuiva care se străduiește să facă „ceea ce este corect". De exemplu, un client m-a întrebat *cum e corect* să procedeze în cazul vecinilor care-i tulbură liniștea. Altul voia să știe *modalitatea etică* de a face față unui divorț dificil. E bine că s-au adresat unui practician filosof, căci majoritatea aveau deja o viziune greșită: credeau că există o singură concepție despre bine, una cu care toată lumea este de acord și că pentru a ajunge la ea au nevoie de un consilier filosofic care să le spună care este aceasta.

Din păcate, adevărul este că etica nu este precum matematica. Ecuațiile algebrice simple (cum ar fi x+2=3) au soluții unice. Există un singur răspuns corect, pe care îl putem găsi cu ușurință, și o infinitate de răspunsuri incorecte, pe care le putem respinge. Etica seamănă mai degrabă cu algebra cu două variabile, cu ecuații de genul x+y=3. În cazul acestora putem găsi mult mai multe răspunsuri corecte, dată fiind relația dintre x și y. Nu are niciun sens să ne întrebăm „care este valoarea corectă a lui x?" decât dacă am specificat înainte valoarea lui y. În mod asemănător, oamenii care se întreabă „care este lucrul corect de făcut?" trebuie să-și specifice intuițiile morale sau teoriile etice din spate. În acest caz avem un context personalizat — contextul dumneavoastră — pentru a explora „corectitudinea".

Teoretic, există mai multe feluri în care putem să ne gândim la bine, corectitudine și dreptate. În practică, o alternativă poate fi mai viabilă decât alta, dar trebuie să aibă sens pentru dumneavoastră, să rezoneze cu intuiția și experiența dumneavoastră și să funcționeze în cazul dumneavoastră particular. Dat fiind că nu există o modalitate

adecvată de a aborda fiecare teorie în parte într-un singur capitol, și nici măcar într-o singură carte, voi începe prin a schița zece modalități de a decide ceea ce este bine. Uneori s-ar putea să trebuiască să alegeți între a face un lucru corect din motive greșite și a face un lucru incorect din motive justificate. Dar, în cele din urmă, va trebui să alegeți singuri. După ce vom trece în revistă aceste zece teorii, vom analiza câteva cazuri concrete și vom vedea care teorie este folosită în fiecare din aceste cazuri.

ZECE MODALITĂȚI DE A FI BUN, CORECT ȘI DREPT

Pentru a vă ajuta să înțelegeți cum anume funcționează în practică aceste zece modalități de a decide ce anume e corect, le voi aplica pe rând unui caz pe care presupun că-l cunoașteți: legenda lui Robin Hood. Pentru a vă împrospăta memoria, menționez că, atunci când regele Richard Inimă de Leu era plecat într-o cruciadă, fratele său malefic, prințul John, a uzurpat tronul și și-a pus prietenii despotici în poziții de putere, inclusiv pe prefectul din Nottingham. Acesta îi oprima pe localnici și le impunea taxe enorme. Așa că Robin Hood și gașca sa s-au ascuns în Pădurea Sherwood, purtând un fel de război de gherilă împotriva regimului opresiv al prefectului, furând de la bogați și dând săracilor, după cum spune legenda. Și totul în numele dreptății.

Așa că trebuie să ne întrebăm: era corect ca Robin să fure? Răspunsul este diferit, în funcție de cele zece

sisteme etice. Atenţie: aceasta nu este o ierarhie, ci o trecere în revistă. Așa că nu acordați prea multă atenţie ordinii în care sunt expuse.

Deontologismul. Termenul provine din greacă, unde cuvântul *deon* avea legătură cu noţiunea de datorie. În practică, înseamnă să urmezi niște reguli de moralitate. Regulile în sine sunt predefinite ca „bune". Să le urmezi este în consecinţă „bine". Dacă majoritatea oamenilor le-ar urma, societatea ar fi „dreaptă". În contexte religioase, asemenea reguli ar consta în cele Zece Porunci, larg răspândite printre evrei și creștini. În contexte deopotrivă religioase și laice, alte reguli se regăsesc în Nobila Cale cu opt braţe, folosită de budiști. În contexte laice, unii filosofi aderă la principiul kantian cunoscut drept „imperativul categoric".

Toate aceste seturi de reguli condamnă furtul. Cea de-a opta Poruncă a lui Moise este: „Să nu furi". Cel de-al patrulea braţ din Nobila Cale a lui Buddha spune, printre altele: „Evită furtul și abţine-te de la el". Kant ne spune să facem doar acele lucruri pe care dorim ca toată lumea să le facă tot timpul. Și cum nu vrem o populaţie care fură tot timpul, nici noi nu ar trebui să furăm. În consecinţă, în raport cu aceste teorii deontologice, ca și în raport cu altele, Robin Hood greșește atunci când fură. Pare destul de simplu.

Totuși, ca orice alt sistem etic, deontologismul are propriile sale puncte tari și puncte slabe. Principalul punct tare este afirmarea clară a regulilor morale. Atunci când oamenii au dubii în ce privește ce este bine și ce este rău, au un set de reguli pe care îl pot consulta. Totuși,

principalul punct slab este incapacitatea de a soluționa excepțiile de la regulă. Conform acestei teorii, lui Robin Hood nu i se acordă nicio circumstanță atenuantă, deși el e bine intenționat și dă prada săracilor.

Stă în natura teoriilor deontologice să vadă lucrurile în alb și negru și să nu admită că în mod inevitabil vor exista nuanțe. De exemplu, majoritatea teoriilor deontologice au o regulă precum „Să nu ucizi". În mod normal, înțelegem acest lucru ca însemnând că nu trebuie să ne ucidem semenii doar pentru că ne calcă pe nervi. Dar există multe excepții posibile de la această regulă și nu există un consens universal în privința lor. Este corect să ucidem animale pentru hrană? Este corect să ucizi în legitimă apărare? Este corect să ucizi criminali găsiți vinovați? Este corect să ucizi un inamic în timpul războiului? Este corect să ucizi fetuși? Este corect să te sinucizi? Nu numai că nu există un acord în ce privește excepțiile tolerabile, dar oamenii se și ucid între ei în cadrul unor dispute privitoare la aceste excepții. Cu alte cuvinte, comit crime în numele unei reguli care spune să nu ucizi!

Mărturisesc că am simplificat cum anume ar aborda teoriile deontologice cazul lui Robin Hood. Deși ar clasifica acțiunea lui Robin de a fura ca fiind greșită, unele teorii deontologice ar putea lua în considerare motivele și acțiunile ulterioare (faptul de a da prada săracilor). Unele sisteme juridice au seturi de reguli care fac asemenea distincții morale. În America, dacă Robin a furat și și-a depus banii într-un cont bancar din Elveția, ar lua o pedeapsă mai mare decât dacă ar fura și și-ar dona banii unei societăți

de caritate. Intenţiile pot diminua pedeapsa, dar nu-l pot exonera pe răufăcător. Actele de furt sau de tâlhărie ar rămâne în continuare greşite. Prin urmare, deşi teoriile deontologice oferă îndrumări morale foarte clare, lasă loc de interpretări în ce priveşte excepţiile de la regulă.

> Acţionează numai conform acelei maxime [i.e. reguli] prin care poţi vrea totodată ca ea să devină o lege.
> — IMMANUEL KANT

Teleologia. Şi acest cuvânt provine dintr-un termen grecesc, *telos*, care înseamnă „scop" sau „finalitate". Teleologia (sau consecvenţialismul, cum mai este denumită) afirmă că nicio acţiune nu este bună sau rea prin sau în ea însăşi, corectitudinea sau incorectitudinea ei depinzând de consecinţele bune sau rele pe care le provoacă. Cu alte cuvinte, dacă ai produs o consecinţă bună, atunci ai făcut un lucru „bun". Dacă ai provocat o consecinţă rea, atunci ai făcut un lucru „rău".

Una dintre cele mai răspândite forme ale teleologiei se numeşte „utilitarismul acţiunii". Dacă ar trebui să-l sintetizăm într-o singură propoziţie, aceasta ar fi: „Acţionează în aşa fel încât să produci cel mai mult bine pentru cei mai mulţi oameni". Din această perspectivă, Robin Hood este îndreptăţit să fure de la bogaţi şi să dea săracilor. Căci sunt mult mai mulţi săraci decât bogaţi. Există mai mulţi oameni care vor beneficia de pe urma redistribuirii bogăţiei decât cei care vor avea de suferit. Conform utilitarismului acţiunii, aceasta este o consecinţă pozitivă. Deci Robin este îndreptăţit să fure.

Principalul punct forte al teleologiei este flexibilitatea sa. Nu aprobă sau condamnă nicio acțiune a priori, ci așteaptă să vadă mai întâi ce consecințe decurg din ea, înainte de a pronunța o judecată. Dar acest aspect reprezintă deopotrivă un punct slab: aproape orice acțiune, oricât de odioasă, poate fi justificată făcându-se apel la consecințele ei. De exemplu, se poate apela la utilitarismul acțiunii pentru a justifica linșarea unor persoane suspecte de delicte, în loc să li se ofere posibilitatea unor procese drepte. Căci, nu-i așa, mulțimea ar fi fericită cu acțiunile ei, chiar dacă cel linșat nu este. Dacă fericirea este un bun, atunci linșarea este un exemplu de „cel mai mult bine pentru cei mai mulți oameni" și este prin urmare justificabilă prin apel la utilitarismul acțiunii. Dar a aplica utilitarismul acțiunii în acest fel nu ia în calcul cea mai mare suferință a celor mai puțini oameni și prin urmare permite ca majoritatea să ignore drepturile unei minorități. Când sentimentele unui grup nesocotesc drepturile unui individ avem de-a face cu nedreptatea.

Teleologia are și alte neajunsuri. Presupune că știm cum anume să măsurăm binele și răul unor consecințe, ca și cum am evalua carnea sau legumele pe cântar. În realitate, nimeni nu are habar cum să măsoare binele și răul. Prin urmare, când nu există un consens universal dacă o consecință este bună sau rea, atunci nu poate exista un consens dacă acțiunea care a produs-o a fost bună sau nu. Poate exista doar un consens prin autojustificare, de care se poate abuza pentru a justifica rele și mai mari.

Așa că Robin trebuie să fie precaut dacă își justifică acțiunile făcând apel la teleologie. Este importantă

luarea în considerare a consecinţelor acţiunilor, dar scopurile nu sunt niciodată independente de mijloacele prin care sunt dobândite.

Scopurile și mijloacele se întreţes.
— GLORIA STEINEM

Etica virtuţii. Aristotel, Buddha și Confucius sunt cei mai importanţi reprezentanţi ai eticii virtuţii, așa că originile ei sunt foarte vechi. Aceşti trei oameni înţelepţi au predicat o formă de moderaţie și ne-au învăţat, în feluri diferite, că bunătatea vine pur și simplu din practicarea virtuţilor și din evitarea viciilor. Virtuţile și viciile (la fel ca virusurile) sunt chestii pe care le dobândim de la alţii și pe care le transmitem celorlalţi. Sunt precum obiceiurile bune și proaste. Prin urmare, dacă scopul nostru este să vedem oameni buni acţionând corect într-o societate justă, trebuie să creăm și să menţinem medii virtuoase: acasă, la școală, la muncă, în cadrul guvernului și așa mai departe.

Etica virtuţii proclamă că furtul este în general rău, dar ar recunoaște de asemenea că oamenii sunt nevoiţi să aibă grijă de ei înșiși. Dacă un guvern abuzează de autoritatea sa furând mâncarea oamenilor, stabilind taxe prea mari pe avuţiile lor și refuzând să le facă dreptate, s-ar putea să fie necesar să rectificăm aceste nedreptăţi. S-ar putea să *avem nevoie* de un Robin Hood. Etica virtuţii favorizează o stare de fapt în care oamenii sunt autonomi și nu au nevoie să fie conduși în mod constant de alţii, ceea ce minimizează riscul de a cădea pradă anarhismului, la una dintre extreme, și despotismului, la cealaltă extremă.

În zilele lui Robin Hood, oamenii simpli erau la bunul-plac al monarhilor, mulți dintre aceștia fiind niște despoți corupți. Dacă un prinț alegea să devină hoț și să-și jefuiască supușii în mod sistematic, aceștia nu prea puteau răspunde decât dedându-se și ei furtului ca să supraviețuiască. Ceea ce nu este dezirabil din punct de vedere moral, dar necesar din punct de vedere practic. Deci acțiunile lui Robin Hood pot fi acceptate din perspectiva eticii virtuții, date fiind circumstanțele excepționale. În acest caz, etica virtuții indică spre sistemul viciat ca fiind vinovat. Robin Hood ar fi văzut ca o victimă a mediului imoral. Un stat bun este unul în care niciun cetățean nu este nevoit să încalce legea, prin urmare o persoană obligată să devină proscrisă din cauza abuzurilor politice nu are nicio vină că trăiește în afara legii. Un proscris poate să fie bun, corect și drept.

Principalul punct forte al eticii virtuții este accentul pe care îl pune pe educație și pe formarea habitudinilor ca ghiduri și mijloace de a trăi o viață bună. Într-un mod optimist, aceasta vede caracterul uman ca fiind un lut căruia i se poate da multe forme de către familie și societate, de la naștere până la moarte. Chiar dacă un caracter este deformat, poate fi reformat. În acest cadru de gândire, aproape toată lumea poate fi reabilitată. În același timp, se recunoaște că diferiți indivizi au capacități diferite. Dacă li se oferă oportunități egale într-un mediu moral, oamenii vor excela în moduri diferite. Dacă li se oferă oportunități egale într-un mediu neutru, oamenii își vor manifesta atitudinea neutră în mod diferit. Dacă li se oferă oportunități egale într-un mediu vicios, ei vor manifesta viciul diferit.

Punctul slab al eticii virtuții are două aspecte. La o extremă, în Asia, accentul pe care un adept al lui Confucius îl pune pe familie, ca fiind cărămida de bază a comunității, a societății și a organizării politice, poate conduce — ceea ce s-a și întâmplat — la corupție și la acordarea de favoruri sub forma nepotismului și a viciilor aferente. La cealaltă extremă, occidentalul modern pune accent pe libertatea individuală, ceea ce a dus la subminarea familiei nucleare, iar puterea politică este un bun care poate fi cumpărat, ceea ce înseamnă o importanță scăzută acordată virtuții. Când oamenii sunt lăsați de capul lor și nu sunt niciodată încurajați sau obligați să adopte un sistem etic, adesea aleg viciul, și nu virtutea.

Precum în lumea materială, lumea morală nu este întotdeauna total eficientă. Pierderea eficienței sau mărirea entropiei — mișcarea de la ordine la haos — este ceva ce face parte inerentă din lumea fizică. Fiecare proces are o eficiență mai mică decât sută la sută. În mod similar, este mai ușor să dobândești habitudini proaste decât bune și este mai dificil să le schimbi pe cele proaste decât pe cele bune. Pe termen scurt și dintr-o perspectivă individuală, viciul pare mai plăcut decât virtutea. Dar pe termen lung și din perspectiva comunității, o societate vicioasă devine nefuncțională și neprielnică bunăstării membrilor săi, în timp ce una virtuoasă rămâne funcțională și favorabilă bunăstării membrilor săi. Așa că Robin Hood trebuie să se gândească ce virtuți pe termen lung vrea să protejeze prin acțiunile lui imediate, în timpuri de restriște.

Toți caută legea cea bună, și nu cea tradițională.
— ARISTOTEL

Etica religiilor providenţiale. Mai multe religii împărtășesc credinţa că Dumnezeu a creat lumea, că i-a făcut pe oameni după chipul și asemănarea Lui sau Ei și că le-a dat următoarea sarcină: fiţi buni și faceţi lucruri bune pe această lume și vi se va face dreptate ca răsplată eternă pe cealaltă lume. Pe de altă parte, dacă sunteţi răi și faceţi lucruri rele în această lume, veţi primi pedeapsa veșnică în cealaltă lume. „Providenţă" înseamnă grijă și protecţie, iar religii providenţiale afirmă că suntem în grija și sub protecţia divină. Când oamenilor li se întâmplă lucruri rele — fie că acestea sunt provocate de natură sau de ceilalţi — cu greu nutrim sentimentul că avem parte de grijă sau de protecţie; de fapt, e chiar contrariul: ne simţim neglijaţi și neprotejaţi. Aceasta este cea mai veche problemă filosofică a religiilor: problema răului sau problema „teodiceei", iar răspunsul standard este: suferiţi aici și acum pentru ca astfel credinţa voastră să fie pusă la încercare în această lume. Dacă treceţi cu bine această încercare, veţi fi răsplătiţi ulterior, de obicei în cealaltă lume sau în viaţa de după moarte.

Freud și alţii au comparat psihologia de acest gen cu felul în care părinţii au grijă și protejează copiii. Fii cuminte la dentist și după aceea îţi cumpăr înghețată. Acesta este și fundamentul behaviorismului: provocarea comportamentelor dorite prin răsplăţi și pedepse. Prin urmare, Freud a concluzionat că religiile sunt infantile. Totuși, pe când grija faţă de copii și protecţia lor presupun în mod necesar expunerea lor la o neplăcere temporară, cum ar fi vizita la dentist sau suportarea unor proceduri medicale, e mai puţin clar cum anume grija și protecţia pe care Dumnezeu le exercită faţă de copiii Săi (adică faţă

de noi) implică în mod necesar să ne expună multitudinii de suferinţe de pe lume. De unde importanţa credinţei în providenţă: oamenii ştiu foarte bine că nenumăratele suferinţe nu pot fi dizolvate sau suprimate în această lume, cu toate acestea pot spera la o lume mai bună care va să vină. Oamenii cred că speranţa le face bine. Religiile oferă mai multă speranţă decât pot duce credincioşii acestora.

Etica religioasă variază atât de mult de la o confesiune la alta, încât este imposibil să le sintetizezi pe toate. Voi oferi totuşi o schiţă a celor patru religii principale.

Iudaismul: Iudaismul proclamă existenţa unui Mesia care va veni într-o bună zi să îndrepte relele lumii. Între timp, evreii nu trebuie să răspundă răului cu rău. (Solomon: „Nu apuca pe calea celor fără de lege şi nu păşi pe drumul celor răi".) Iudaismul rezistă pentru că evreii îndură suferinţa. Din perspectiva unui evreu, prefectul de Nottingham e mic copil comparat cu sclavia egiptenilor, cu cucerirea romană, cu Inchiziţia spaniolă, cu pogromurile slave, cu genocidul nazist, cu terorismul arab şi alte asemenea. Probabil Robin Hood nu era evreu, căci mama lui nu ar fi fost de acord să se facă haiduc.

Creştinismul: Aici totul este posibil. Creştinismul oficial detestă vărsările de sânge şi luptă în războaie drepte. Povestea lui Robin Hood se întâmplă în interiorul creştinităţii. Iisus însuşi a spus: „Daţi Cezarului cele ce sunt ale Cezarului!" (adică plăteşte-ţi taxele) şi a predicat: „Nu vă împotriviţi celui rău!" (şi el era evreu). Pe de altă parte, cele treisprezece colonii din America erau în mare parte creştine când au luptat pentru independenţa faţă de Anglia şi împotriva taxelor Imperiului Britanic în lipsa reprezentării

politice. Cu toate acestea, atât americanii, cât și britanicii creștini au fost implicați în comerțul cu sclavi. O atitudine nu foarte creștinească, așa că au măsluit regulile pentru a justifica acest lucru. La fel, America, Anglia și aliații erau în mare creștini când s-au opus totalitarismului nazist și celui sovietic. Așa că e posibil ca Robin Hood să fi făcut un lucru creștinesc, dar ce înseamnă asta mai exact e discutabil. Între timp, ar fi trebuit să se roage pentru îndrumare și iertare și să-și continue căutările etice.

Islamismul: Principalul îndemn etic al islamului este mai puțin ambiguu decât cel al creștinismului. Să observăm de la bun început că „bunul" rege Richard era într-o cruciadă undeva pe drumul spre Arabia când „maleficul" prinț John i-a uzurpat tronul. Deși mitologia spirituală a cruciadelor presupunea căutarea Sfântului Graal, practic erau niște incursiuni armate, conflicte letale și inevitabile jafuri săvârșite de învingători, fie ei arabi sau europeni. Să nu uităm că distrugerea turnurilor World Trade Center este considerată de mulți islamiști drept o răzbunare pentru cruciadele europene din secolele XI, XII și XIII. Nu mai contează ironia faptului că mulți americani nici măcar n-au auzit de Cavalerii Templieri și nici măcar nu-și aduc aminte de Războiul din Golf din 1991.

Extremiștii islamici ar putea pretinde că domnia prințului John este felul în care Allah îi pedepsește pe „necredincioșii" englezi pentru că l-au trimis pe regele Richard să invadeze pământul „credincioșilor". Asta cu siguranță îl face pe Robin Hood un nenorocit pentru că a încercat să submineze lucrarea lui Allah. Nu trebuie să vă așteptați la acceptarea faptelor lui Robin Hood din partea

sistemelor teocratice, în care supunerea față de autoritate, intoleranța față de libertatea individuală, suprimarea diferențelor și violența suicidală împotriva celor considerați dușmani reprezintă niște norme.

Statele islamice moderate și anumite secte ezoterice, cum ar fi sufismul, sunt total diferite. Acești musulmani sunt războinici pentru pace, purtând războiul sfânt împotriva imperfecțiunilor interioare. Khalil Gibran spune: „Iar dacă e un despot pe care voiți a-l detrona, luați aminte mai întâi dacă tronul acestuia a fost definitiv distrus în inima voastră". Deci Robin este sfătuit să-și confrunte propriii demoni și să-i învingă înainte să poarte bătălii exterioare. Dacă e să-l confrunte pe prefect, trebuie mai întâi să acționeze la niște niveluri profunde, dintr-un imbold pur. Aceasta este o învățătură avansată și ar putea să-l facă pe Robin să contemple învățături asemănătoare și din alte tradiții.

Hinduismul: În cadrul hinduismului, sufletul călătorește pe parcursul mai multor vieți, locuind și părăsind corp după corp în călătoria sa spre unirea cu divinitatea supremă. Viața actuală este rezultanta vieților anterioare. Ceea ce este „corect" pentru hinduism reprezintă îndeplinirea datoriei, oricare ar fi ea în această viață. Astfel, prefectul își face datoria în calitatea lui de opresor și probabil se va reîncarna într-un opresat, ca să-și învețe lecția. La fel, robii își fac datoria lor de opresați și probabil se vor reîncarna în ceva mai bun data viitoare, poate în prefecți. Robin Hood își face și el datoria ca arcaș și ca războinic și e aproape de a nu mai trebui să se reîncarneze deloc. De fapt, unui alt mare arcaș și războinic, Arjuna, i se revelează următoarele de către

Krișna, zeul care conduce carul de luptă, în *Bhagavad Gita*: „Este mai bine să-ți îndeplinești, chiar și mai rău, datoria ta decât mai bine pe a altuia".

Hinduismul se poate identifica puternic cu Robin Hood și probabil l-ar sfătui să-și vadă în continuare de treaba lui. Și e posibil să-și găsească o mănăstire și să practice yoga în Pădurea Sherwood, locul perfect.

Existențialismul. Existențialismul a apărut la sfârșitul secolului al XIX-lea în Europa și se bazează pe ideea că existența materială a unui lucru precede esența imaterială. Este opusul concepției lui Platon conform căruia esența imaterială precede existența materială. De exemplu, pentru Platon, Binele este o idee eternă. Ceea ce face ca un lucru să fie bun este măsura în care participă la ideea de Bine. Prin urmare, ca să faci o faptă „bună", trebuie să înțelegi Binele și să-i captezi esența în acțiunile tale. Existențialiștii, pe de altă parte, resping platonismul. Ei consideră că alegi să faci o anumită faptă conform cu deliberările și preferințele personale. Odată fapta înfăptuită, poți să determini din existența sa propria idee despre bine.

Majoritatea existențialiștilor resping zeii, sufletul, spiritul și alte noțiuni religioase, deși unii, în mod deosebit Kierkegaard și Buber, erau destul de religioși. Viziunea existențialismului umanist este că natura umană nu este în mod necesar fixată prin idei preconcepute despre ea, cum ar fi păcatul originar la Augustin, complexul Oedip la Freud sau supraomul la Nietzsche. Din contră, natura noastră esențială este determinată *de* noi, și nu *pentru* noi. Platon ar spune că ceea ce am învățat să valorizăm în ființa

noastră esenţială determină şi ilustrează ceea ce facem şi cum trăim. Sartre ar spune că ceea ce alegem să facem şi cum alegem să trăim determină şi ilustrează ceea ce învăţăm să valorizăm ca fiind esenţa fiinţei noastre.

Viziunea existenţialistă despre om se dezvoltă pe un fundal cosmic la fel de pesimist. Un Dumnezeu absent, un univers fără sens şi fără scop. În urma unui accident cosmic au apărut o mulţime de subaccidente insignifiante, iar fiinţa umană este unul dintre ele. Dacă esenţa spirituală este o creaţie a imaginaţiei noastre, atunci la fel este şi esenţa noastră morală. Cosmosul nu este câmpul de bătălie dintre bine şi rău, în ciuda credinţelor majorităţii religiilor şi culturilor. Mai degrabă este vorba doar de o serie de evenimente care se desfăşoară fără vreo semnificaţie sau vreo raţiune particulară. Nu există o fiinţă atotputernică să vegheze asupra lumii sau căreia să-i pese sau să protejeze oamenii.

Acest aspect a făcut ca existenţialismul să capete reputaţia unui curent depresiv, deznădăjduit şi demoralizant. Această şcoală de gândire atrage cu siguranţă aceste tipuri psihologice şi adesea le înrăutăţeşte starea. Cred că a făcut mulţi oameni nefericiţi în mod inutil. Nu prea îi îndemn pe clienţii mei să citească opere existenţialiste, decât dacă se simt prea bine şi vor să experimenteze şi ei disconfortul (ceea ce nu se întâmplă prea des) sau dacă sunt destul de avansaţi în studiul filosofiei încât să ajungă la principiile sale fundamentale. În realitate, existenţialiştii francezi, cum ar fi Sartre, de Beauvoir sau Camus, erau persoane foarte morale. De ce? Pentru că afirmau următoarele: trebuie să încercăm să facem lucruri corecte în viaţă, chiar dacă universul nu

ne oferă vreun reper moral care să ne indice binele și să ne îndepărteze de rău. Tocmai pentru că universul este amoral, este de datoria ființelor umane să se comporte moral. Aceasta este o atitudine curajoasă și provocatoare.

Deci ce e *bine* și ce e *rău* pentru existențialiști? Nu e foarte clar. O cheie de înțelegere este asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni. Astfel, existențialiștii ar spune că prefectul de Nottingham trebuie să-și asume responsabilitatea pentru faptul că este un opresor, adică să răspundă pentru faptele sale. Dar și nenorociții de robi trebuie deopotrivă să-și asume o oarecare responsabilitate pentru faptul că sunt oprimați, adică să răspundă pentru inacțiunile lor. Asta ar însemna că Robin Hood, prin acțiunile sale, valorizează o lume în care există mai puțini opresori și mai puțini oprimați. Spre deosebire de ceilalți, Robin Hood este gata să se sacrifice pentru valorile sale. Pe *el însuși*, nu pe alții! Robin Hood este prin urmare un bun exemplu pentru autenticitatea personală pe care existențialiștii o prețuiesc înainte de toate.

Punctul tare al existențialismului este accentul pe care îl pune pe ideea că suntem agenți liberi și că ne alegem valorile prin acțiunile noastre. Dar principalul punct slab este că nu toată lumea este pregătită să accepte responsabilitatea personală pe care libertatea o conferă și răspunderea pe care libertatea o presupune. Un alt punct slab îl reprezintă faptul că mulți sunt tentați să exercite mai multă putere decât o pot face în mod responsabil. Urmând ideea lui Nietzsche despre supraom (*Übermensch*), când un om crede că Dumnezeu nu e decât un produs al imaginației și se vede pe sine ca fiind o zeitate lumească și apoi sfidează convențiile morale pentru a

se ridica deasupra turmei, poate deveni un monstru. Poate fi o strategie folositoare pentru artiști (poeți, scriitori, pictori, compozitori), dar devine un joc periculos atunci când această atitudine este asumată de conducători politici sau religioși.

Așa că Robin Hood trebuie să fie atent să se pună în slujba dreptății, dar să nu se lase corupt de putere.

> Până acum, important era să știm dacă viața, pentru a fi trăită, trebuie să aibă un sens. Acum, dimpotrivă, apare limpede că ea va fi cu atât mai bine trăită, cu cât nu va avea niciun sens.
>
> — ALBERT CAMUS

Etica obiectivistă. Succesul Occidentului în ce privește punerea în practică a democrației, a științei, a dezvoltării economice și a globalizării are la bază filosofia interesului rațional. Pe scurt, aceasta înseamnă că nevoile și preferințele individului au prioritate în fața nevoilor și preferințelor colective, ceea ce este benefic și pentru comunitate pe termen lung. Ayn Rand este cea mai cunoscută susținătoare a acestei idei. Ea afirmă că, și atunci când îi ajutăm pe ceilalți, o facem motivați de propriul interes. Cele mai importante romane ale sale, *The Fountainhead* (*Izvorul*) și *Atlas Shrugged* (*Răzvrătirea lui Atlas*), elaborează ideea că cea mai bună modalitate de a atinge potențialul deplin atât al individului, cât și al comunității este una care creează o concurență constructivă și care afirmă prioritatea drepturilor individuale față de cele colective. În lipsa acestei idei, nu suntem mai presus de insectele care trăiesc în grupuri: furnicile, viespile și albinele.

Punctul tare al acestei teorii sunt recunoașterea meritului individual și promovarea excelenței la nivel individual. Principalul punct slab este o asumpție naivă: conducătorii luminați (sau despoții binevoitori) vor triumfa asupra conducătorilor obtuzi (sau despoții răuvoitori) și astfel interesele superioare ale maselor vor fi asigurate. În cazul lui Robin Hood, acest lucru cu siguranță nu s-a întâmplat. Cei mai răuvoitori despoți — prințul John și camarila sa — conduceau cu o mână de fier pe toată lumea. Obiectivismul se opune dictaturii de orice fel și sprijină lupta împotriva sistemelor nedrepte prin mijloace nedrepte.

În *Atlas Shrugged*, unul dintre cei mai talentați oameni de afaceri din lume devine pirat, luând înapoi prin acte de piraterie ceea ce a fost prădut de indivizi despotici acționând în numele „poporului". În mod asemănător, și alți mari oameni de afaceri săvârșesc acte de sabotaj similare contra acestui sistem corupt, în care despoți răuvoitori confiscă averea unor indivizi de succes în numele „poporului", ruinează economia și fac ca oamenii să-și piardă slujbele și să moară de foame. Prin urmare, filosofia lui Ayn Rand ar susține acțiunile lui Robin Hood și ale bandei sale și ar condamna guvernarea brutală care l-a forțat să adopte această poziție.

Când „binele comun" al societății este privit ca fiind diferit și superior față de binele individual al membrilor săi, acest lucru înseamnă că binele unora are întâietate în raport cu binele altora, iar aceștia din urmă capătă statutul de animale de sacrificiu.

— AYN RAND

Datoriile prima facie. Prima facie înseamnă „la prima vedere". Acest sistem, o ramură a eticii virtuții, își are originea în secolul XX, în filosofia eticianului William Ross. El vede fiecare ființă umană ca participând la contractul social, din care derivă anumite drepturi legale și beneficii morale și căruia îi datorăm anumite datorii legale și obligații morale. În țările civilizate, cetățenii se bucură de o mulțime de drepturi și de beneficii, dar în același timp au datorii și obligații, de exemplu, către partenerii de viață, către copii, prieteni, vecini, colegi, asociați, angajatori, angajați și așa mai departe, ca să nu mai vorbim de datoria de a fi jurat în procese.

Apare însă întrebarea: ce se întâmplă atunci când două sau mai multe datorii intră în conflict, în așa fel încât a respecta una înseamnă a încălca o alta și invers? De exemplu, să presupunem că am promis că mă voi întâlni la prânz cu un asociat care vrea să discute o propunere de afacere. Să presupunem că sunt în drum spre locul de întâlnire, dar sunt chemat la școală să-mi iau copilul, care și-a scrântit piciorul la ora de sport. Etica datoriilor prima facie ar susține varianta evidentă, că datoria față de copilul meu care se confruntă cu o problemă urgentă are prioritate față de datoria față de asociatul meu. Este prea târziu ca să reprogramăm rănirea din timpul orei de sport, dar cu siguranță putem reprograma întâlnirea de afaceri.

Nu este însă întotdeauna așa de ușor să ne ierarhizăm datoriile. Jean-Paul Sartre a dat exemplul unui student de-al său care trebuia să aleagă între a se alătura Rezistenței Franceze ca să lupte împotriva naziștilor și a sta acasă ca să aibă grijă de bătrâna sa mamă. Nu există

o modalitate clară de a ierarhiza datoriile care se află în conflict. Și nici etica umanistă nu a ajutat prea mult în acest sens.

Cazul lui Robin Hood este la fel de complicat. Înțelegem că Robin Hood este un cetățean cinstit, care îmbrățișează deopotrivă valorile excelenței individuale (în cazul său, abilitatea de a trage cu arcul) și ale cooperării sociale (cei din gașca sa se înțeleg bine și nu sunt în conflict). Putem să presupunem că datoria sa de a lupta împotriva tiraniei și pentru dreptate are prioritate față de datoria de a fi un cetățean supus, care să-și formeze o familie împreună cu Domnița Marion. Dacă va câștiga în lupta sa, va putea de asemenea să se bucure ulterior de o viață normală. Dar, atenție, etica datoriilor prima facie nu obligă pe toată lumea să aleagă la fel ca Robin: unii i s-au alăturat în pădure, în timp ce alții au rămas acasă și au dat curs unor angajamente anterioare.

> Unele datorii se bazează pe simplul fapt că există alte ființe pe lume a căror condiție o putem îmbunătăți.
> — WILLIAM ROSS

Sociobiologia. Fondată în anii '70, în principal de către E.O. Wilson și Richard Dawkins, sociologia își propune să explice comportamentele sociale apelând la procesele biologice subiacente. Dacă această idee are sens atunci când studiem insectele și dă seama destul de bine de comportamentele sociale ale animalelor precum maimuțele și gorilele, aplicarea ei la oameni rămâne controversată, mai ales atunci când se încearcă reducerea comportamentelor

morale la chestiuni biologice. N-aș putea rezuma această dezbatere complexă, dar aș vrea să prezint elementele-cheie. În lumea naturală — în afară de oameni — nu întâlnim nimic asemănător moralei. Furnicile, albinele și viespile nu sunt „altruiste" atunci când se sacrifică pentru binele mușuroiului sau stupului, ci doar își urmează instinctele biologice în contexte sociale. În mod asemănător, rechinii, scorpionii, cobrele și alte animale periculoase nu sunt „rele" pentru că sunt periculoase; pur și simplu așa sunt făcute și nu se pot comporta altfel. Niciuna dintre aceste creaturi nu face o alegere morală. Doar la gorile putem observa începuturile înșelăciunii, încornorării și ale altor comportamente care anunță potențialul uman pentru moralitate în adevăratul sens al cuvântului (și deopotrivă pentru imoralitate).

Adepții înverșunați ai determinismului biologic, precum Jacques Monod, ar dori să ne convingă că orice alegere morală este determinată în întregime de gene. Consider această idee îndoielnică și nu voi fi convins decât atunci când sociobiologii vor putea să distingă între un nazist și un quaker doar analizându-le ADN-ul. Oricum, conform acestei viziuni, prefectul de Nottingham și Robin Hood au dreptate amândoi, căci nu fac decât ceea ce le dictează genele. Prefectul are gene despotice, robii din Nottingham au gene de oprimați, iar Robin are gene eroice, voinicii lui Robin Hood având, bineînțeles, gene de voinici.

Dacă am reuși să reducem comportamentele morale și imorale la genetică, ar însemna că nimeni nu este responsabil pentru nimic. Prefectul nu este despot pentru că a ales despotismul, ci genele sale l-au determinat s-o facă. La fel și cu eroismul lui Robin Hood. Prin urmare,

ar trebui să închidem casele de corecție și închisorile și să le înlocuim cu laboratoarele de inginerie genetică. Ar trebui să înlocuim gene în loc să reformăm atitudini, să corectăm comportamentele și să examinăm credințele. Să sperăm că progeniturile lui Robin și ale lui Marion nu vor fi niște proscriși.

...a venit timpul ca etica să nu mai fie lăsată, pentru o vreme, pe mâna filosofilor și să fie biologizată.
— E.O. WILSON

Etica celuilalt. Trebuie să-i mulțumim lui Emmanuel Levinas pentru ideea simplă, dar convingătoare că orice noțiune despre moralitate implică relația cu ceilalți. Responsabilitățile noastre către ceilalți izvorăsc din simpla lor existență.

Să ne preocupăm de propria persoană nu este în mod necesar ceva moral — de exemplu, să mă hrănesc când mi-e foame este o chestiune de supraviețuire. Dar aceeași preocupare direcționată spre altcineva, cum ar fi un copil flămând, un musafir sau un străin, înseamnă să-ți pese de acea persoană într-un fel moral. În mod asemănător, să mă înfrupt din ceva poate avea conotații egoiste sau lacome, dar să-i ajut pe ceilalți cu ceva pare să indice un act moral. Pentru Levinas, conceptul de moralitate implică recunoașterea *celuilalt*, a unei persoane în afara noastră, ca fiind o ființă care merită apreciere și ajutor. Levinas îndeamnă ființele umane să-și realizeze potențialul moral înțelegând că simpla *existență* a altor ființe umane ne impune obligații morale inevitabile. El oferă o justificare existențială pentru etica universală a grijii. Ceilalți există. Ei resimt disconfortul. Noi

resimţim disconfortul lor, ceea ce ne provoacă şi nouă un sentiment de disconfort. Trebuie să-i ajutăm dacă putem. Fericirea noastră nu poate fi independentă de a celorlalţi. Aceasta este şi viziunea budismului Mahayana.

Aplicând cazul acesta la Robin Hood, este evident că el are o compasiune profundă faţă de suferinţele celorlalţi şi chiar îşi riscă viaţa pentru a-i scăpa de suferinţe. Robin, ceata sa şi Domniţa Marion sunt fiinţe morale în cel mai nobil sens al cuvântului. Prefectul de Nottingham nu reuşeşte deloc să empatizeze cu ceilalţi şi le provoacă o mulţime de suferinţe, fiind prin urmare imoral.

Punctul tare al sistemului lui Levinas este accentul pe care îl pune pe recunoaşterea celorlalţi ca fiind elementul-cheie al comportamentului şi al gândirii morale. Punctul slab este chiar slăbiciunea fiinţelor umane, care în mod normal înseamnă imaturitate, vanitate, egoism, egocentrism, sadism şi tot felul de dorinţe de a dobândi putere de dragul puterii. În cazul prea multor persoane, aceste calităţi negative au prioritate faţă de grija sau sentimentele faţă de ceilalţi. Asemenea oameni i-au oprimat pe ceilalţi de-a lungul istoriei, iar acest sistem etic nu oferă instrucţiuni pentru educarea lor şi pentru a-i convinge să recunoască fiinţa morală a celorlalţi. În plus, dacă avem grijă de cei care nu au grijă de noi, putem ajunge să fim exploataţi din punct de vedere etic, şi chiar mai rău.

...dreptatea nu rămâne dreptate decât într-o societate în care nu există distincţia dintre cei apropiaţi şi cei depărtaţi, în care este cu neputinţă să treci de partea celui care îţi este mai aproape.

— EMMANUEL LEVINAS

Etica budistă. În cadrul eticii budiste, orice cauzează suferință este rău, iar ceea ce o înlătură este bun. Însă suferința însăși ne poate fi un bun învățător, intensificându-ne conștientizarea condiției umane, cu efemeritatea și iluzia ei, cu fragilitatea, futilitatea, vanitatea și nobleţea ei. Buddha afirmă că a fi în viață și conștient înseamnă să suferi (Primul Adevăr Nobil). Suferința este ubicuă printre oameni, există un disconfort fundamental pe care toată lumea îl trăiește, indiferent de cauzele particulare. Bogații și săracii, bărbații și femeile, albii și negrii, bătrânii și tinerii cred că suferința lor este unică.

Știți pe cineva care să nu fi suferit la un moment dat? Dumneavoastră nu suferiți uneori? Unii oameni îndură suferința cu mai mult stoicism și cu mai mult umor decât alții, dar cu toții suferă uneori din cauza a ceva, chiar dacă își exprimă suferința în mod diferit. Unii suferă în tăcere, alții protestează zgomotos. Unii se roagă, alții devin cinici. Unii îi învinovățesc pe ceilalți, alții se urăsc pe sine sau se sinucid. Unii încearcă să scape de suferință, alții suferă din cauză modurilor în care au încercat s-o facă. Alții își propun anumite ținte, pentru a-și distrage atenția de la suferință, alții suferă tocmai pentru că și-au propus anumite obiective sau din cauza modalităților în care și-au distras atenția.

Vestea bună este că Buddha a afirmat că suferințele sunt efectele unor cauze identificabile (al Doilea Adevăr Nobil), iar dacă îndepărtăm aceste cauze, eliminăm și efectele (al Treilea Adevăr Nobil). Apoi a predicat câteva modalități simple și practice prin care să eliminăm cauzele suferinței, astfel încât conștiința să nu mai fie într-o stare de disconfort, ci într-una de ușurare (al Patrulea Adevăr Nobil).

Acest lucru este numit uneori traversarea oceanului de suferinţă al vieţii. Oricine învaţă să traverseze acest ocean găseşte liniştea şi compasiunea necesare să-i înveţe şi pe alţii să-l treacă cu bine. Practicile budiste sunt ca lecţiile de înot: ne învaţă cum să străbatem oceanul de disconfort şi cum să atingem ţărmul confortului. Se poate înota folosind diferite mişcări, dar destinaţia finală este întotdeauna aceeaşi.

Aplicând acestea la cazul lui Robin Hood, etica budistă ar privi suferinţele fiecăruia şi cauzele lor particulare şi ar stabili cele mai bune modalităţi de a le elimina. În termeni budişti, Robin Hood şi ceata sa suferă mai puţin pentru că sunt mai puţin ataşaţi de cele lumeşti, mai puţin egoişti, perspectiva lor este una mai puţin critică şi sunt mai puţin orbiţi de iluziile lumii. Ei sunt fericiţi pentru că au renunţat la propria siguranţă şi au devenit proscrişi. Trăind în pădure, fără prea mult confort material, se simt ca acasă. Riscându-şi viaţa în fiecare zi, nu pentru câştig, ci pentru ceilalţi, ei se simt împliniţi. Nu le place că ceilalţi suferă, dar nici nu sunt descurajaţi de propriile greutăţi, pe care le acceptă de bunăvoie. Vieţile lor au sens şi un scop. Nu caută să facă rău nimănui, ci doar să compenseze răul cu binele. Ei alină suferinţa. Îşi permit să spere. Îndeamnă la fapte bune.

Ţăranii şi robii de sub călcâiul prefectului suferă nu doar pentru că sunt în viaţă, dar şi pentru că prefectul le face viaţa mai grea decât ar trebui să fie. Dar să presupunem că prefectul ar fi îndepărtat, iar Robin Hood, băiat bun, i-ar lua locul. Ar însemna asta că oamenii de rând n-ar mai suferi? În niciun caz. Dacă opresiunea politică ar înceta, ei ar fi liberi să suporte alte suferinţe. Ar suferi din cauza bolilor

și a morții, din cauza stingerii premature a celor dragi. Ar suferi din cauza căsătoriilor nefericite, din cauza recoltelor proaste, din cauza vremii capricioase, din cauza vecinilor dificili și din cauza ghinionului, din cauza lipsei locurilor de muncă, din cauza exploatării, a taxelor și restul. S-ar bucura și de vremuri bune, și de amintiri dragi, dar s-ar putea considera norocoși dacă pe termen lung bucuriile lor ar fi mai multe decât suferințele.

Prefectul din Nottingham își exercită puterea într-un mod opresiv, ceea ce face ca aceia pe care-i oprimă să sufere și, în conformitate cu legea karmică, suferința lor se va întoarce să-l bântuie. Toți opresorii, inclusiv prefectul la care ne referim, suferă în acest fel, mai mult sau mai puțin. Ca suferința lor să înceteze, trebuie să înceteze să mai oprime. Mulți însă fac greșeala de a mări opresiunea, mărind astfel suferința, a lor și a celorlalți.

> Pentru că violența nu poate da naștere decât la violență și la suferință, lupta noastră trebuie să rămână nonviolentă și neîntinată de ură. Ce încercăm să facem este să punem capăt suferinței poporului nostru, nu să provocăm suferință altora.
>
> — DALAI LAMA

Moralismul legal. Această școală de gândire echivalează caracterul legal cu moralitatea. Mottoul său este: dacă ceva este legal, atunci e și moral. Evident că ne dorim ca legile să reflecte moralitatea. Dar, în același timp, nu putem lăsa legile să ne dicteze morala. În America, sclavia a fost cândva legală, deși nu poate fi considerată morală. Genocidul

a fost legal în Germania nazistă, dar nicio persoană morală n-ar putea să-l justifice. Epurările lui Stalin erau legale în fosta Uniune Sovietică, la fel și Revoluția Culturală din China lui Mao Tse-Dun, dar și acestea erau împotriva simțului nostru moral. Problema este că legile și morala nu sunt unul și același lucru. Ele nu corespund una cu alta, adică nu acoperă același domeniu.

Niște exemple evidente sunt avortul și pedeapsa capitală. Ambele sunt legale în multe locuri, dar mulți oameni care trăiesc acolo le consideră imorale. Pe de altă parte, uitați-vă la infracțiunile fără victime precum prostituția sau posesia de canabis. Ambele sunt ilegale în multe state, dar mulți nu le consideră imorale.

Întrebarea este: atunci când legea și morala intră în conflict, cine are prioritate? Problema, care datează cel puțin de pe vremea lui Socrate, este una dintre cele mai dificile probleme filosofice. Atenienii, ascultând de legile lor, l-au condamnat pe Socrate la moarte. Dar mulți au considerat că sentința era imorală și l-au sfătuit să evadeze. Socrate nu a fost de acord. El credea că legile sunt drepte și, prin urmare, că este drept din punct de vedere moral să li te supui.

Mult mai târziu, filosofi precum Thoreau au promovat nesupunerea civilă ca răspuns la niște legi nedrepte, o idee cu care Socrate ar fi fost de acord. Acest tip de rezistență nonviolentă a fost pusă în practică din punct de vedere politic de către Mahatma Gandhi în India și de către Martin Luther King Jr. în Statele Unite.

Mesajul filosofic esențial este că avem datoria ca ființe umane să respectăm legile drepte și să le respingem pe

cele nedrepte. Dar întrebării-cheie — ce este drept? — nu i s-a răspuns până la capăt.

În ce-l privește pe Robin Hood, legaliștii morali ar spune că, din moment ce legislatorii în funcție în momentul respectiv legalizaseră birurile mari și opresiunea, acțiunile opresorilor erau legale și, prin urmare, morale. Ceea ce-l face pe Robin Hood un infractor de rând, iar pe tovarășii săi, complici care ar trebui prinși și pedepsiți.

Dacă în mod normal respectați ordinea și legea, dar nu vă place această argumentație, nu sunteți singurii! O asemenea gândire a fost folosită pentru a justifica diferite forme de opresiune, nedreptate și alte atrocități. Chiar și în circumstanțe mai puțin grave, această idee poate fi vătămătoare, ca atunci când cultura corporatistă afirmă: dacă nu e ilegal, e moral. Există multe modalități, strict vorbind legale, prin care oamenii de afaceri și profesioniștii pot înșela și escroca oamenii, dar furtul și frauda nu sunt niciodată practici morale.

Mai există un aspect complicat al legalismului moral, numit „argumentul agentului loial". Dacă o persoană cu autoritate legală vă ordonă să faceți ceva și o faceți fără să puneți întrebări, atunci sunteți un agent loial. Să fii un agent loial este un lucru bun atunci când vine vorba de plătirea impozitelor, îndeplinirea sarcinilor de serviciu, trimiterea copiilor la școală și așa mai departe. Dar dacă guvernul vă ordonă să mutilați, să torturați, să violați sau să ucideți din considerente politice? Sau dacă șeful vă cere să distrugeți niște documente care ar putea fi relevante în cazul unui audit? Dacă ulterior sunteți acuzat de o infracțiune, apărarea dumneavoastră — „Nu am făcut decât să urmez

nişte ordine" — este inadecvată din punct de vedere moral (şi, uneori, inadecvată chiar şi din punct de vedere legal). Apelul la argumentul agentului loial îi încurajează pe oameni să fie nişte *zombies* din punct de vedere moral, să nu accepte responsabilitatea pentru acţiunile lor, oricât de îngrozitoare ar fi ele, atâta timp cât acestea au fost ordonate de cineva cu autoritate.

Putem să vedem punctele slabe ale acestei abordări atunci când vine vorba de fanatismul religios şi de o pretenţie similară: argumentul agentului evlavios. Dacă o autoritate religioasă dă nişte ordine şi le urmezi fără să pui întrebări, atunci eşti un „agent evlavios". Ceea ce este minunat dacă sarcina ta este să-i ajuţi pe ceilalţi. Dar să ne imaginăm că începi să crezi că Dumnezeu îţi porunceşte să detonezi o bombă într-un spaţiu public, să ucizi un doctor care înlesneşte avorturi sau să ataci o persoană care are alte gusturi decât tine. Înseamnă asta că te supui poruncilor divine şi, prin urmare, că acţionezi moral? Să fie oare nepăsarea faţă de viaţa umană, dorinţa de a provoca suferinţă şi venerarea morţii nişte lucruri bune? Nu poţi să pretinzi că Dumnezeu a binecuvântat asemenea lucruri. Aşa că moralismul religios radical nu înseamnă neapărat fapte bune, ci poate provoca şi justifica chiar anumite lucruri rele.

Loialitatea poate fi o calitate lăudabilă, dar, la fel ca dragostea, poate fi oarbă.

Nu trebuie să uităm niciodată că tot ceea ce a făcut Adolf Hitler în Germania era „legal" şi că ceea ce au făcut luptătorii pentru libertate din Ungaria era „ilegal".
— MARTIN LUTHER KING JR.

PERSPECTIVA DE ANSAMBLU: RELATIVISMUL METAETIC

Acum că ați învățat zece modalități diferite de a face ceea ce trebuie, vă confruntați cu un paradox real: cum știți care sunt opțiunile mai bune și care este cea mai bună (dacă există așa ceva)? Problema este că nu putem stabili care teorie despre bine este mai bună sau cea mai bună înainte de a afla care este semnificația binelui. Așa că am ajuns de unde am plecat, cu diferite teorii despre ceea ce este binele (din care am oferit doar câteva exemple). Dacă ați fost strict educat în copilărie sau dacă ați adoptat o teorie etică particulară din vreun motiv anume, atunci nu aveți această problemă. Dar dacă sunteți o persoană critică, s-ar putea să ajungeți la concluzia că nu poți extinde nicio teorie etică încât să acopere toate cazurile posibile. Singura alternativă este să presupui că diferite sisteme etice funcționează în situații diferite. Această abordare se numește relativism metaetic.

Relativismul metaetic nu este același lucru cu relativismul etic, care presupune că moralitatea oricui este la fel de validă ca a altcuiva și, prin urmare, că totul este permis în anumite situații. Relativismul etic spune că Robin Hood are dreptate să creadă că face ceea ce trebuie, dar și că prefectul din Nottingham are dreptate să creadă că ceea ce face Robin Hood este greșit. Dacă vi se pare problematic să considerați una și aceeași situație ca fiind deopotrivă bună și rea, atunci nu sunteți un relativist moral.

Dar există oare o perspectivă obiectivă care să ofere un reper moral mai înțelept și mai de încredere? Aici

intervine relativismul metaetic, care ne ajută să descoperim care din sistemele etice descrise mai sus — ca și cele pe care nu le-am menționat și variațiile lor — îndeplinește trei condiții esențiale. În primul rând, trebuie să fie în acord cu intuițiile dumneavoastră morale. În al doilea rând, trebuie să se potrivească cu experiențele dumneavoastră etice din trecut. În al treilea rând, trebuie să vă ajute să rezolvați problema pe care o aveți. Nu există răspunsuri la îndemână, iar a răspunde la întrebarea „care sistem etic este cel mai potrivit în cazul dat și de ce?" reprezintă o artă și un efort. Acum vom prezenta trei studii de caz pentru a vedea cum anume facem acest lucru.

Toate întrebările etice sunt importante, fie că implică chestiuni de viață și de moarte sau nu. O dilemă morală nerezolvată poate provoca mult disconfort, iar persoanei care o experimentează nu i se pare a fi o chestiune trivială.

CAZUL LUI ED: VECINII GĂLĂGIOȘI

Să începem cu clientul pe care l-am menționat la începutul acestui capitol, care m-a întrebat care este modalitatea corectă de a se raporta la vecinii care-i deranjau liniștea. Noii vecini de deasupra apartamentului lui Ed aveau niște copii foarte gălăgioși și nimeni din familia lor nu părea să știe să meargă fără să tropăie și nici să vorbească fără să țipe. Și asta se întâmpla la orice oră din zi și din noapte. Plafonul era subțire și orice pas părea să fie o lovitură de ciocan. De asemenea, primeau un șir nesfârșit de musafiri,

iar casetofonul și televizorul urlau la orice oră. Și ca lucrurile să fie și mai complicate, Ed lucra de acasă și deci nu putea să scape de tărăboi ducându-se la serviciu. Liniștea îi era deranjată și nu putea să lucreze sau să se relaxeze. Dacă unii pot să ignore astfel de zgomote, alții sunt foarte sensibili la ele, iar Ed era unul dintre ei.

Vorbind cu Ed, am explorat șase posibile reacții: defensivă, prietenoasă, ofensivă, răzbunătoare, evazivă și post factum. În cele din urmă, Ed le-a încercat aproape pe toate. Să le analizăm pe scurt pe fiecare în parte.

În mod defensiv, Ed ar fi putut să blocheze zgomotul prin izolare fonică, ascultând muzică sau uitându-se la televizor cu căști la urechi. Aceasta este o formă de teleologie benevolentă: să atingă un scop bun (liniște și pace) cu mijloace pur defensive. Nimeni nu are de suferit. Din păcate, zgomotul de deasupra era mai puternic decât modalitățile lui tehnologice de apărare.

Fiind prietenos, a încercat să stea de vorbă cu ei și să-i facă să înțeleagă prin ce trece, să vadă dacă sunt dispuși să coopereze și să găsească modalități de a diminua deranjul. Aici intră în acțiune etica celuilalt a lui Levinas. Dar aceștia erau niște vecini necooperanți, căci nu le păsa că-l deranjează pe Ed. Sistemul lui Levinas eșuează dacă celălalt, pe care tu îl recunoști, nu te recunoaște la rândul său.

Așa că Ed a trecut la ofensivă și a făcut o plângere la asociația de proprietari. Vecinii lui au primit o amendă pentru perturbarea liniștii, dar nu s-au oprit. (De fapt, au devenit și mai gălăgioși.) Etic vorbind, acesta este un exemplu de legalism moral: există legi împotriva perturbării liniștii și este justificat din punct de vedere moral să faci apel

la aceste legi pentru a recâștiga liniștea. Este și un exemplu al eticii datoriilor prima facie: părinții au datorii față de copiii lor, care includ și să le acorde timp suficient să se joace și să socializeze. Dar părinții au și datoria de a-i învăța pe copii să fie respectuoși și atenți cu ceilalți, de exemplu cu vecinii. Dar uneori, așa cum este acest caz, părinții nu se gândesc la datoriile parentale și nu încearcă să le echilibreze.

Așa că Ed s-a gândit să se răzbune făcând și el zgomot, răspunzându-le cu aceeași monedă. Dar s-a abținut, din motive deontologice. Etica iudeo-creștină din educația lui Ed l-a învățat că două rele nu fac ceva bun. Și Kant ar fi spus că e rău să te răzbuni, căci, dacă toată lumea s-ar răzbuna pentru fiecare nedreptate (reală sau imaginată), ar exista un nesfârșit conflict, iar scopul era tocmai sfârșitul conflictului.

Apoi, Ed ar fi putut să evite problema încercând să nu fie acasă la orele de vârf. Aceasta ar fi o abordare în mare parte sociobiologică: Ed credea că este condiționat de natură să nu tolereze zgomotul. Mai credea și că vecinii lui sunt în mod natural gălăgioși. Așa sunt unii. Așa stând lucrurile, Ed evident trebuia să-și găsească un alt loc unde să lucreze. Dar cum el lucra de-acasă, logic era să-și găsească o altă locuință.

În cele din urmă, post factum, Ed s-a mutat într-un loc mai liniștit. Dar interpretarea pe care a dat-o în cele din urmă acestui episod a fost una budistă. De ce? Pentru că Ed și-a asumat responsabilitatea pentru propriul disconfort. Odată ce a început să-și vadă suferința ca fiind „a sa", a putut s-o elimine. Înainte ca filosofia să vă poată schimba viața, s-ar putea să trebuiască să vă schimbați voi înșivă filosofia. De fapt, e simplu. În loc să încercați să

schimbaţi mediul înconjurător, încercaţi să găsiţi un alt mediu. Acesta este un act de voinţă. Imaginaţi-vă locul în care ar trebui să fiţi pentru a duce la bun sfârşit ce v-aţi propus în viaţă şi pentru a vă face datoria aşa cum credeţi de cuviinţă. Trebuie să aveţi o imagine cât mai clară şi să perseveraţi în dorinţa de a vă pune gândul în practică. Apoi calea spre realizarea acestuia se va materializa treptat. Voinţa stă la baza devenirii. Aceasta este esenţa învăţăturilor lui Buddha. De asemenea, este posibil, dezirabil şi preferabil să vă atingeţi scopurile fără să le faceţi rău celorlalţi.

Aveţi ceva de obiectat? Vă gândiţi: „Dar de ce trebuie *el* să se mute?". De ce să-i lase să-l alunge din casă când ei sunt cei care greşesc? Fiecare e stăpân la el acasă (aşa spunea legea cutumiară) şi fiecare găseşte adăpost în propria casă. Dar nişte vecini răuvoitori i-au invadat spaţiul privat şi nu l-au lăsat să trăiască în pace. Până la urmă, totul se rezumă la întrebarea: ar trebui Ed să poarte un război drept împotriva vecinilor săi sau mai bine să trăiască în pace cu vecinii altundeva? E o întrebare retorică: pacea este întotdeauna preferabilă. Dar e nevoie de voinţa şi de curajul de a o căuta.

Bunul-simţ ar sugera ca Ed să privească toate aceste probleme ca pe nişte importante lecţii din partea universului (ordinea lucrurilor, Calea), dându-i de înţeles că a venit momentul să-şi găsească un loc mai bun în care să trăiască. Odată instalat în noua casă, poate să le trimită vecinilor zgomotoşi un bilet de mulţumire, pentru că au fost catalizatorii unei schimbări pozitive. În plus, în termeni de karma (în budism, aceasta reprezintă voinţa lui şi fructele voinţei sale, nu destinul său), reacţia lui Ed la provocarea

vecinilor va determina dacă următoarea locuinţă va fi mai bună sau mai rea decât actuala.

Pe de altă parte, etica budistă ar considera răzbunarea drept cel mai rău răspuns cu putinţă. De ce? Pentru că persoanele care îşi deranjează vecinii în mod regulat, fără să se gândească sau voit, cu siguranţă au ele însele probleme. Dacă Ed lasă ca problemele lor să-l afecteze, nu se va alege decât cu nişte probleme în plus. Dacă încearcă să se simtă mai bine răzbunându-se, nu va face decât să-şi intensifice problemele, ajungându-se la conflict sau chiar comiţând o crimă care-l va băga la închisoare. Dacă s-ar ajunge atât de departe, să nu uităm că închisoarea este un loc mult mai puţin intim decât a fost vreodată locuinţa lui Ed şi nu va avea parte decât de contrariul a ceea ce şi-a dorit: linişte şi pace. Dar dacă se mută fără să se răzbune, refuzând să se lase atins de problemele lor şi fiind recunoscător că l-au îndrumat spre un loc mai bun, poate atinge seninătatea. Ed a rezonat la această soluţie, ceea ce a rezolvat situaţia.

Lumea e plină întotdeauna de provocări. Provocarea filosofică este să răspundeţi sau nu, cât de înţelept puteţi. Până la urmă, ceea ce determină situaţia viitoare este răspunsul dumneavoastră din prezent. Acest lucru este valabil pentru orice fel de provocare.

CAZUL MELISSEI: UN DIVORŢ CU PROBLEME

Am menţionat mai devreme cazul unei cliente care se confrunta cu destrămarea căsniciei sale. Melissa a

abordat subiectul în felul următor: care este „modalitatea etică" de a face faţă unui divorţ cu probleme? De remarcat este faptul că ea asuma că există o singură modalitate de a face faţă în mod etic unei provocări. Acest lucru vine din dorinţa ei de a acţiona corect, dar primul pas în dialogul nostru a fost să contest asumpţia ei, s-o fac să se gândească la modalităţi diferite de a înţelege ceea ce este „bine", să vedem ce noţiuni sunt mai compatibile cu propriile ei idei despre moralitate (care erau în mare parte nearticulate) şi s-o ghidez în acest proces.

Melissa era o creştină sinceră, prin urmare etica sa religioasă şi moralitatea proprie erau centrate în jurul Bibliei. Accepta existenţa unui sistem corespunzător de etică seculară, din care voia să se inspire în această situaţie. Pentru aceia dintre dumneavoastră care se întreabă de ce un creştin şi-ar bate capul cu o etică laică, trebuie să menţionez că atât soţul ei, cât şi căsătoria ei au fost nonreligioase. Şi nici nu au impus vreo religie copiilor lor. Trăind în Statele Unite, Melissa ştia că divorţul său şi iminentele probleme legate de custodie, proprietăţi şi pensie alimentară se vor judeca într-un context laic: într-un proces civil.

Problemele etice particulare ale Melissei aveau în vedere în primul rând *echitatea*. Legile privitoare la divorţ presupun din ce în ce mai mult o distribuţie echitabilă a bunurilor şi a responsabilităţilor parentale, dar nu în mod necesar una *egală*. Prin urmare, cuplul sau judecătorul trebuie să stabilească ce este *corect* în aceste circumstanţe. Ceea ce, bineînţeles, este o problemă a relativismului metaetic.

Melissa ştia foarte bine că dacă divorţul ei ajungea să se transforme într-un război, acest lucru va fi

costisitor, atât financiar, cât și emoţional. La proces s-ar ajunge la o hotărâre care i-ar face nefericiţi atât pe ea, cât și pe John, care n-ar fi neapărat cea mai bună nici pentru copiii lor și ar fi trebuit să plătească un preţ exorbitant pe deasupra. Își dorea să rezolve problema pe cale pașnică, apelând la un mediator și în cele din urmă la avocaţi, ca să se asigure că există o ratificare din partea statului. Considera că aceasta este singura cale prin care amândoi să fie mulţumiţi de rezultat și să împiedice ca situaţia să devină foarte costisitoare atât financiar, cât și emoţional. Pentru a realiza acest lucru, era nevoie de bunăvoinţa amândurora, ceea ce nu este ușor de făcut atunci când se destramă o relaţie de lungă durată.

Analizând diferite concepţii etice ca să o găsească pe cea mai potrivită cu educaţia, intuiţiile și situaţia ei, Melissa a înclinat spre etica celuilalt, combinată cu ideea lui Martin Buber de a menţine o relaţie de tipul Eu-Tu între ea și John. Pentru Buber, aceasta înseamnă să-l tratezi întotdeauna pe celălalt ca pe o persoană, și nu ca pe un obiect. Dacă ar fi adoptat o etică centrată pe sine, Melissa ar fi putut să-l vadă pe viitorul ei fost soţ ca pe un bancomat pentru ea și copiii ei. Dacă el ar fi depersonalizat-o pe ea, divorţul ar fi putut deveni extrem de complicat și plin de resentimente. Dar dacă s-ar gândi fiecare la celălalt, atunci, deși căsătoria lor se va fi destrămat, ar menţine o relaţie de respect și de grijă reciprocă, iar conflictele inevitabile ar putea fi rezolvate cât se poate de rezonabil, responsabil, calm și corect.

Deci etica nu este ceva contrar propriilor interese. De fapt, un cadru etic vă poate ajuta să ajungeţi la cel mai bun rezultat posibil într-o situaţie dificilă.

CAZUL LUI GARY: DILEMA MORALĂ LEGATĂ DE DISNEY WORLD

Un alt client de-al meu a avut o dilemă mai fericită, dar cu toate acestea i-a provocat un disconfort considerabil. Gary plănuia să-și ducă copiii la Disney World. S-ar putea să nu vedeți nicio problemă în asta. Dar Gary, un socialist convins, avea dubii în legătură cu acest plan. Cum să cheltuiască atâția bani pe distracția copiilor lui, când există atâția copii pe lume care au nevoie disperată de mâncare, îmbrăcăminte și adăpost?

În copilărie, Gary nu avusese parte de bunăstare materială, dar la maturitate a avut foarte mult succes profesional și financiar, fiind inginer aeronautic. Întruchiparea visului american, ce mai! Dar Gary se simțea vinovat, pentru că multor copii le lipsește strictul necesar, iar el se pregătea să irosească o mică avere ducându-și soția și copiii într-un parc de distracții. Familia sa era cu siguranță foarte încântată la gândul acestei vacanțe, iar pentru ei, obișnuiți cu bogăția, nu era nimic extravagant.

Acesta ar putea fi un caz interesant și pentru psihanaliști și preoți, care tind să se implice atunci când aud cuvântul „vinovăție". Deși există cu siguranță aspecte psihologice și poate teologice ale acestui caz, Gary a căutat o soluție filosofică la această problemă etică: cum anume să justifice vacanța cu familia sa?

Platon a explicat cum uneori idei vătămătoare ne sunt implantate de persoane în care avem încredere, cum ar fi părinții, când suntem tineri, vulnerabili și creduli. Deși aceste idei pot să exercite ulterior o influență

constrângătoare și nesănătoasă asupra noastră — ca niște cămăși de forță mentale — e posibil ca noi să le apărăm, de vreme ce credem în mod greșit că sunt ale noastre. Fiecare om trebuie să identifice ideile autentice din și pentru sine și să demaște și să respingă ideile dăunătoare ce se deghizează în vechi prieteni. Consilierul filosofic poate să vă ajute să faceți acest lucru prin cercetarea de tip socratic. Filosoful este ca o moașă care ajută la nașterea ideilor, la aducerea lor la lumină din colțurile întunecate ale minții, astfel încât clientul să hotărască dacă sunt cu adevărat ale sale sau nu.

Astfel, Gary a descoperit și s-a confruntat cu un gând definitoriu din primii ani de viață. Părinții i-au repetat ca pe o mantră că ei sunt buni pentru că sunt săraci. Definind sărăcia drept virtute, au făcut din bogăție un viciu, și peste ani Gary se simțea vinovat pentru că era bogat. Așa că s-a hotărât să respingă ideea că sărăcia este o virtute (iar bogăția, un viciu), și odată ce-a făcut-o, vinovăția i s-a potolit.

Ca și alți clienți de-ai mei, Gary hotărâse deja cursul acțiunii înainte să ne întâlnim, dar avea nevoie de o justificare etică dobândită în mod critic, în cazul de față, pentru a vizita Disney World. Etica virtuții a lui Aristotel i-a oferit o modalitate de a gândi care să înlocuiască mantra părinților săi „sărăcia e bună". Aristotel înțelegea virtutea ca fiind calea de mijloc între două extreme. În cazul lui Gary, o extremă ar fi să aibă o grămadă de bani și să-și răsfețe copiii. Cealaltă extremă ar fi să aibă o grămadă de bani și să nu cheltuiască nimic cu copiii săi. Calea de mijloc a lui Aristotel, calea virtuții, presupunea ca el să-și ducă copiii la Disney World. Apoi, pentru a-i ajuta pe ceilalți (și pe sine, ca să înlăture rămășițele de vinovăție), Gary ar putea să

dea o sumă egală unei asociații de caritate. Toată lumea are de câștigat.

O idee directoare a consilierii filosofice — fie că are legătură cu etica sau cu vreo altă ramură a filosofiei — este să faci eforturi în prezent, privind spre viitor. Acest lucru poate provoca o schimbare benefică. Pe de altă parte, petrecându-ți o mare parte din prezent și plănuind o mare parte din viitor gândindu-te la trecut, este o modalitate sigură de a nu schimba nimic.

EXERCIȚII FILOSOFICE

1. Întrebare de nivel începător: Cercetașilor li se spunea să facă un lucru bun în fiecare zi. Dacă și dumneavoastră aveți nevoie de încurajare, iată: ieșiți pe stradă și faceți o faptă bună astăzi. Dar înainte întrebați-vă: ce anume o face să fie bună? În conformitate cu ce teorie etică?
2. Întrebare de nivel intermediar: Gândiți-vă la ceva în legătură cu care aveți o opinie puternică „X este (in)corect din punct de vedere moral". Ce anume îl face să fie corect sau incorect? Dacă știți pe cineva care nu este de acord, ce anume îl face corect sau incorect din punctul său de vedere? Există un sistem etic care ar anula conflictul de opinii?
3. Întrebare de nivel avansat: Am discutat despre dreptate doar indirect, dar pentru Platon, dreptatea presupune înțelegerea Binelui. Puteți da un exemplu de o acțiune dreaptă? Puteți da exemplu de o

acțiune nedreaptă? Cum ați remedia nedreptatea? (Fiți atent să nu creați mai multă nedreptate decât îndreptați.)

4. Întrebare de zi cu zi: Resimțiți disconfort din cauza unei dileme morale personale sau din cauza unei chestiuni etice la nivel profesional? Dacă da, care teorie din acest capitol vă oferă o soluție sau măcar vă îndreaptă spre una?

3. SUNTEȚI GHIDAT DE RAȚIUNE SAU DE PASIUNE?

Sufletul vostru, adeseori, este un câmp de luptă, unde raţiunea şi judecata se înfruntă cu pasiunile şi poftele voastre.
— KHALIL GIBRAN

Dacă eşti condus de pasiune, lasă raţiunea
să ţină frâiele.
— BENJAMIN FRANKLIN

V-a acuzat vreodată cineva că sunteţi „prea raţional", că acordaţi mult prea multă importanţă intelectului în pofida sentimentelor? Sau v-a acuzat vreodată cineva că sunteţi prea emotiv, că sunteţi mai influenţat de sentimente decât de principii? Sunt raţiunea şi pasiunile dumneavoastră uneori sau adeseori în conflict, iar interesele proprii, prinse la mijloc? Pot aceste două forţe — mintea şi

inima — să ajungă să coexiste într-un mod pașnic? Acestea sunt Întrebările fundamentale ale acestui capitol.

NICOLE ȘI ALEX: DOUĂ CÂMPURI DE LUPTĂ OPUSE

Nicole și Alex nu s-au întâlnit niciodată, dar sunt doi clienți care apelează la consilierea filosofică și care au probleme similare, dar cărora le-au făcut față în mod diferit. Ambii au fost alcoolici, ambii sunt foarte inteligenți și pricepuți cu cuvintele, ambii sunt studenți adulți și doresc să termine o facultate. Nicole a câștigat bătălia, dar Alex încă se mai luptă. De ce? Are legătură cu cât a fost dispus fiecare să folosească filosofia ca un catalizator al schimbării.

Părinții lui Nicole au fost amândoi alcoolici, așa că a început cu un handicap în ce privește exemplul parental. Din această cauză și din altele, a avut o copilărie nefericită și o adolescență tumultuoasă. Nicole a apelat la alcool pentru a scăpa de nefericire, dar bineînțeles că alcoolismul este o boală (și nu un simplu disconfort), o adicție care provoacă mai multă nefericire decât vindecă. Dar era și o gânditoare originală și hotărâtă, convinsă că trebuie să-și dezvolte abilitățile intelectuale și să se bucure de o viață mai bună decât cea a părinților ei. Așa că lupta ei inițială a fost între dorința nestăvilită de a bea și aspirația rațională să dobândească o diplomă în studii superioare: pasiune versus rațiune. Dar remarcați că ea s-a bucurat măcar de „luxul" de a purta o bătălie. Alcoolicii fără speranțe s-ar putea să cedeze

cu totul băuturii. Nicole a câștigat prima rundă a bătăliei devenind o alcoolică reabilitată, programul obișnuit în douăsprezece trepte funcționând bine în cazul ei.

Renunțând la băutură, era pregătită pentru următoarea rundă, care consta în conflictul dintre fricile și sentimentele de nesiguranță și interesele și ambițiile ei intelectuale, pasiune versus rațiune, runda a doua. Aici a intervenit contribuția filosofiei. În cazul ei, ideea existențialistă că nu era determinată de circumstanțele trecute și că putea să se reinventeze drept o absolventă de facultate dacă făcea această alegere și și-o dorea i-a mobilizat încrederea în sine și curajul. Și-a depășit anxietățile, a aplicat la mai multe universități și a fost acceptată într-un program de studii unde acum se descurcă foarte bine. Nevoia ei distructivă de alcool s-a transformat într-o nevoie constructivă de a învăța, iar pasiunea ei poate fi ghidată de rațiune, în loc să i se opună. Această ghidare a pasiunii de către rațiune este recomandată de mulți filosofi, din tradiții diferite, de exemplu, de Khalil Gibran:

> De aceea, fie ca sufletul vostru să-și înalțe rațiunea până la înălțimea pasiunii pentru ca astfel să poată cânta; iar rațiunea să vă conducă pasiunea astfel încât aceasta să poată dăinui în permanentă reînviere și ca pasărea Phoenix să renască din propria-i cenușă.
> — KHALIL GIBRAN

Pe de altă parte, niciunul din părinții lui Alex nu a fost alcoolic. Ca și Nicole, Alex era un gânditor original

și creativ, având de asemenea o adolescență furtunoasă și apelând la alcool ca să poată scăpa de impresia pe care o avea despre sine că este un „om fără căpătâi". Alex era de fapt destul de extrovertit și de popular și avea o viață socială activă, dar simțea că nu aparține niciunui grup de prieteni. Prefera să-și dezvolte propriul fel de a înțelege lucrurile și visa să transforme aceste gânduri într-un sistem filosofic original, sau cel puțin să dobândească o diplomă. Deci, ca și Nicole, Alex era însetat de alcool și aspira în mod rațional la o diplomă. Dar, spre deosebire de Nicole, Alex nu a renunțat la băutură. Prin urmare, timpul și energia risipite cu alcoolismul l-au deturnat de la pregătirea pentru examenul de admitere. Avea note bune la orele de pregătire (de fapt excelente, dat fiind cât bea), dar sub posibilitățile sale. A încercat să candideze la mai multe universități, dar nu a fost acceptat. De asemenea, progresul lui Alex în ce privește consilierea filosofică va fi limitat dacă nu renunță la băutură și nu începe să vadă filosofia ca o modalitate de a-și schimba stilul de viață, și nu doar ca pe o distracție interesantă între două partide de băut. Alex s-a simțit ajutat de consilierea filosofică și într-o oarecare măsură probabil chiar a fost, dar nu a câștigat bătălia crucială între setea lui distructivă pentru alcool și ambiția constructivă pentru dezvoltarea intelectuală. Pasiunea lui a învins de departe rațiunea.

Ceea ce nu înseamnă că Alex este o cauză pierdută sau că e menit ratării. Fiecare progresează sau regresează pe calea sa și fiecare cale are provocările ei. Fiecare fulg de zăpadă este unic, la fel ca fiecare val al mării. Dar, cu toate astea, fiecare fulg și fiecare val sunt guvernate

de aceleași legi ale naturii. La fel și oamenii. Și una dintre legile naturii umane este că rațiunea și pasiunea sunt într-un conflict continuu, ca doi șoferi care se luptă pentru volanul unei mașini. O altă lege este că de obicei este mai bine ca pasiunea să alimenteze motorul, iar rațiunea să țină volanul.

PERSPECTIVĂ DE ANSAMBLU ASUPRA CÂMPURILOR DE LUPTĂ

O mulțime de mari gânditori au abordat acest conflict fundamental și în continuare voi face o scurtă trecere în revistă. Când filosofii folosesc termenul „rațiune" nu se referă doar la logică. Se referă la abilitatea umană de a fi raționali, iar termenul vine din cuvântul latin *ratio*, care înseamnă cumpănă sau echilibru. Aceasta înseamnă să înțelegi circumstanțele și să-ți folosești intelectul pentru a păstra echilibrul, în loc să fii pasiv, dat peste cap de circumstanțe și în voia emoțiilor. Când filosofii folosesc termenul „pasiune" nu se referă doar la dragostea pasională. Este o modalitate de a se referi la toate emoțiile și dorințele pe care oamenii le moștenesc, și mai ales la poftele și aversiunile lor. Termenul are un domeniu vast de aplicare.

Filosofii din Grecia antică au dat curs deopotrivă rațiunii și pasiunilor, sperând s-o perfecționeze pe prima și s-o depășească pe cea din urmă. Conform lui Platon, Socrate a răsuflat ușurat când înclinația lui sexuală s-a diminuat odată cu vârsta, permițându-i să-și exercite doar rațiunea, nepătată de dorință sexuală. A comparat acest lucru cu

însănătoșirea după o lungă nebunie. Dacă ați iubit vreodată la nebunie, știți la ce se referă.

Pe-ndrăgostit îl stăpânește nebunia.
— PLATON

În epoca modernă, Simone de Beauvoir a resimțit ceva asemănător: după menopauză, spunea ea, a văzut pentru prima oară lumea cu claritate, ca și cum o ceață groasă s-ar fi ridicat.

Femeile în vârstă au orgoliul independenței lor; încep în sfârșit să privească lumea cu propriii lor ochi... lucide, neîncrezătoare, ating uneori un cinism usturător.
— SIMONE DE BEAUVOIR

Pentru Buddha și ceilalți pustnici din India, care s-au inspirat în învățăturile lor din *Bhagavad Gita* și *Upanișade*, cea mai importantă luptă a oamenilor nu este pentru mâncare, adăpost, un partener, o vizită la Disney World sau o pensie mai mare, ci mai degrabă încercarea de a-și controla pasiunile, dorințele și poftele. Dacă nu sunt înfrânate de practici meditative, limitate de rațiunea practică sau exprimate prin obiceiuri sănătoase și depășite prin trezirea conștiinței, dorințele nesfârșite dau naștere la atașamente, care sunt considerate a fi sursa tuturor suferințelor. Exprimarea nesănătoasă a poftelor și a aversiunilor cauzează tot felul de disconforturi, dar la fel se întâmplă și în cazul reprimării lor nesănătoase de către forțe ale societății prost direcționate.

Cabaliștii evrei, gnosticii creștini și sufiții islamici, brahmanii hinduși și iluminații budiști oferă teorii, tehnici și metode de ghidare rațională a pasiunilor. Depinde de voi dacă alegeți să practicați uniunea cu divinitatea cosmică sau să descoperiți vidul cosmic în interiorul vostru. Treptele către controlul de sine seamănă cu spițele unei roți: cu toatele duc, mai devreme sau mai târziu, către centru. (Totuși, unele sunt mai complicate și deci mai dificil de urmat decât altele.) Ce se află în centru? Pentru unii, Dumnezeu. Pentru alții, vidul. Pentru toți, echilibrul. Acesta este adevăratul sens al *jihad*-ului: controlul asupra propriilor pasiuni, și nu războiul sfânt împotriva nonmusulmanilor. La fel, *nirvana*, care pentru majoritatea occidentalilor echivalează cu perfecțiunea sau raiul, înseamnă o stare în care pasiunile sunt domolite, să fii liniștit referitor la fenomenele sensibile, să fi stins flacăra dorinței. Să fii calm înseamnă să fi atins nirvana: ești perfect funcțional, pentru că ești liber de orice disconfort.

Arjuna a spus: De cine-i stăpânit omul când
săvârșește păcatul, deși nu-l dorește, o, Preamărite,
de parcă-i tras cu forța?
Krishna a spus: Aceasta este fie dorința, aceasta este
fie ura, născută din pasiune, marele devorator, marele rău;
să știi că acesta este dușmanul aici pe pământ.
— BHAGAVAD GITA

Budismul înseamnă rațiune.
— NICHIREN DAISHONIN

Înțelepții chinezi consideră cu toții că rațiunea este cea care dă naștere la virtute, și nu pasiunea (care dă naștere la viciu). Așa cum a scris Lao-Zi: „Cine-i învinge pe ceilalți are putere, cine se-nvinge pe sine are tărie de caracter."

În ciuda numeroaselor și elevatelor influențe din toate timpurile și de pretutindeni, majoritatea oamenilor au dificultăți în a-și controla pasiunile prin intermediul rațiunii. Pasiunea prevalează atât de des, încât mulți cred că suntem condiționați astfel. Cu mult timp înainte să apară noțiunea de „condiționare", această idee era prezentă în doctrina Bisericii Catolice referitoare la păcatul originar, idee datorată Sfântului Augustin. Dar până și el spunea în *Confesiunile* sale: „Dă-mi, Doamne, neprihănire și înfrânare, dar nu chiar imediat!" Voia să fie rațional, și nu pradă pasiunilor, dar nu așa de repede. Și, bineînțeles, pasiunea a fost cea care l-a îndemnat să se roage să amâne abandonarea ei, așa cum se întâmplă cu fumătorul care promite că se lasă de fumat... după o ultimă țigară. Sau alcoolicul, după o ultimă bețe.

Înseamnă oare că ne-am născut defecți, fie prin creație divină, fie în urma evoluției? Și dacă este adevărat, este inutil să încercăm să cucerim pasiunile prin rațiune? Dacă nu este zadarnic, cum ar trebui să procedăm? Și oare chiar trebuie să o facem? Suntem, până la urmă, entități materiale, iar supraviețuirea presupune să ne satisfacem în mod regulat poftele trupești — sete, foame, dragoste, afecțiune. Chiar și rațiunea ar fi de acord că trebuie să satisfacem aceste pofte astfel încât să ne putem exercita capacitatea intelectuală. Dacă ești flămând, însetat sau excitat sau dacă pur și simplu îți dorești cu disperare afecțiune, va trebui să faci eforturi considerabile ca să-ți exerciți funcțiile

cognitive (cum ar fi dezvoltarea unei filosofii de viaţă) până când pofta respectivă nu va fi fost satisfăcută. Oamenii deosebit de creativi pot să-şi transforme energiile pasionale într-o artă măreaţă, ceea ce uneori înseamnă să trăiască o viaţă nesăbuită. În plus, nu toată lumea poate sau trebuie să facă acest lucru şi nici nu poate să-şi câştige existenţa astfel (sau să supravieţuiască din asta).

Dar cu puţină îndrumare, aproape toată lumea poate să-şi transforme energiile pasionale în arta de a trăi chibzuit. Deci scopul dumneavoastră nu trebuie să fie eradicarea pasiunilor, ci ar trebui să fie să vă folosiţi raţiunea pentru a le canaliza în forme de expresie benefice, şi nu nocive.

Din această perspectivă, devine clar de ce oamenii cărora nu le este frică de moarte sunt puternici, în bine sau în rău. Majoritatea părinţilor şi-ar da viaţa pentru copiii lor. Pompierii îşi riscă sau chiar îşi pierd viaţa pentru străini. Soldaţii îşi dau viaţa pentru ţară. Asemenea sacrificii sunt posibile atunci când dorinţa de a trăi este mai puţin importantă decât datoria faţă de ceilalţi sau în faţa altor cauze: victoria raţiunii în faţa pasiunii. Poate fi interpretată şi ca victoria pasiunii pentru slujirea celorlalţi în faţa pasiunii pentru propria viaţă. Sau poate însemna o modalitate de a da un sens propriei vieţi, sacrificarea pentru o „cauză nobilă".

Prin urmare, curajul poate fi deopotrivă bun şi rău. Neînfricarea pompierilor este în slujba salvării vieţilor, ceea ce este o pasiune benefică, ghidată de raţiune. Neînfricarea unui terorist care se sinucide detonând o bombă vizează să ia viaţa celorlalţi, ceea ce este o pasiune nocivă ghidată de raţiuni greşite.

În epoca modernă, Freud a schițat o imagine descurajatoare în ce privește lupta dintre pasiune și rațiune, introducând un al treilea element: inconștientul. Dacă suntem conștienți de o anumită dorință, putem să ne folosim rațiunea pentru a o satisface cât mai bine. Dar dacă nu suntem conștienți, nu putem să raționăm întru satisfacerea ei, deși îi vom resimți influența. Putem deveni sclavii unor dorințe inconștiente nesatisfăcute sau de nesatisfăcut, iar pasiunile ascunse în colțurile întunecate ale minții ne pot distrage rațiunea pe căi deviate, ceea ce se va vedea în viața noastră de zi cu zi, deși nu vom cunoaște sursa ultimă a acestui fapt. Așa se pot distruge vieți. E mai bine să ne cunoaștem pasiunile, conștiente și inconștiente, astfel încât rațiunea să ne ajute să le exprimăm într-un mod constructiv.

Nu orice este inconștient este rău sau în slujba pasiunii. Putem chiar raționa inconștient, cum se întâmplă atunci când rezolvăm probleme în somn. Asta i s-a întâmplat chimistului Kekulé, care a descoperit formula structurală a moleculei de benzen. Reflectase ani întregi și fără succes la această formulă. Reușita a venit într-o bună zi, când a adormit în autobuz. S-a trezit cu imaginea clară în minte a structurii circulare a moleculei. Mulți oameni au învățat să lucreze la probleme în timpul somnului sau au descoperit accidental cum să-și ofere singuri instrucțiuni în acest sens. Visele sunt modalități alternative de a rezolva probleme, căci intră în joc facultățile imaginative, intuitive și combinatorii ale minții umane. Visele sunt foarte raționale, dar sunt deghizate în veșminte imaginare.

Rațiunea și pasiunea operează la cele mai profunde niveluri ale conștiinței și sunt evidente în viața de

zi cu zi, dar unul din scopurile persistente ale umanității este eliberarea de intruziunea pasiunii pe tărâmurile înalte ale gândirii. În această încercare este important să ne amintim că și rațiunea poate fi distructivă. Să dăm un singur exemplu: Holocaustul ne-a învățat multe lucruri, printre care cât de îngrozitoare poate fi rațiunea operațională atunci când este în slujba unei uri fanatice. Oamenii sunt cele mai raționale și mai emoționale creaturi de pe pământ. Putem noi să echilibrăm aceste forțe ca să putem atinge ce-i mai bun din umanitate și să evităm ce-i mai rău? Nu e ușor, dar trebuie să încercăm.

ECHILIBRUL DINTRE RAȚIUNE ȘI PASIUNE

Dintre toate abilitățile cu care ne înzestrează creierul nostru — limbaj, instrumente, cultură, abilitatea de a da o formă mediului, de a ne structura viața și așa mai departe —, capacitatea de a raționa este cea mai uimitoare putere. Totuși, cu cât știm mai mult, cu atât ne dăm seama că nu știm. Chiar și așa, rațiunea ne-a ajutat să ne dăm jos din copaci, să ieșim din grote, să zburăm, să explorăm fundul mării, să ajungem pe Lună și s-ar putea să ne facă să ajungem dincolo de sistemul nostru solar.

Fiecare persoană se consideră rațională, dar crede că ceilalți se comportă irațional. Thomas Hobbes a observat cu justețe că oamenii sunt înclinați să-i invidieze pe ceilalți pentru frumusețea lor, pentru bogăția lor, pentru puterea lor, pentru influența pe care o exercită, pentru

realizările lor și altele asemănătoare, dar a remarcat că nu a întâlnit pe nimeni care să invidieze pe altcineva pentru înțelepciunea sa. Asta spune multe despre trufia umană, o combinație de vanitate și aroganță.

Pasiunea nu este niciodată absentă cu adevărat sau complet izolată. Și nici n-ar trebui să fie. Ar fi o lume inumană dacă ar fi așa! În serialul *Star Trek*, dr. McCoy este în mod constant frustrat de incapacitatea lui Spok de a resimți emoții, în lipsa cărora McCoy nu-și poate comunica idealurile. O lume populată doar de cei precum Spok, fără Kirk sau McCoy, ar fi perfect logică, dar lipsită de emoție, lipsită deci și de grijă sau empatie. Sentimentele puternice, fie ele pozitive (dragoste, bunătate, recunoștință) sau negative (ură, invidie, frustrare), ne împing să acționăm de dragul lor, nu de-al nostru. Pasiunea nu poate fi înlăturată pur și simplu prin rațiune; în plus, ea trebuie să fie întotdeauna exprimată. Deși cea mai bună expresie a pasiunii este compasiunea, pasiunile umane pot fi explozive sau pot să mocnească în subteran înainte de a izbucni în flăcări. Esențial este să direcționezi explozia și să izolezi focul, astfel încât emoția să fie exprimată cu costuri minime și cu beneficii maxime. Chiar și emoțiile pozitive trebuie controlate, ca atunci când iubești și ești dispus să suporți un anumit disconfort, dar să sperăm că nu prea mult. Descoperiri recente în domeniul neuropsihologiei, cum ar fi cele descrise de Antonio Damasio în *Eroarea lui Descartes*, demonstrează că oamenii au nevoie de emoții pentru a raționa eficient. Oamenii nu sunt mașini și nici nu ar trebui să se comporte ca atare. (Mai multe detalii în acest sens, în capitolul 9.)

Filosofia ne poate ajuta să găsim echilibrul în lupta inerentă și continuă dintre rațiune și pasiune, limitând efectele dăunătoare ale pasiunilor și formulând principii raționale după care să ne conducem viața. Rațiunea poate îmblânzi pasiunea, slăbind menghina emoției și oferindu-ne modalități constructive de a exprima sentimente distructive, în bine sau în rău. Pe termen scurt, pasiunea domină rațiunea. Dar rațiunea domină pasiunea pe termen lung și mai mult în bine decât în rău. Atunci când suntem îndrăgostiți, ne comportăm în feluri iraționale (și uneori încântătoare), iar furia ne face să ne pierdem capul și să facem lucruri pe care le regretăm ulterior. Oricum, pasiunile au tendința să izbucnească în flăcări și sub impulsul momentului, ceea ce ne anulează temporar capacitatea de a raționa. Dar viețile noastre personale, sociale, civice, profesionale și politice sunt rezultatul alegerii raționale și al abilităților asociate ei: reflecția, interpretarea și testarea.

Puteți să evitați o grămadă de disconfort dacă vă așteptați ca toată lumea (inclusiv dumneavoastră) să afirme că este rațională, dar veți fi conștient ca nu toată lumea se va comporta rațional pe termen scurt. La fel, va fi de așteptat ca toată lumea să nege că e condusă de pasiune și să se comporte uneori pasional pe termen scurt. Astfel, când veți întâlni oameni mai evoluați care au reușit să atingă un echilibru, veți fi plăcut surprins și nu veți pierde timp și energie așteptând ceva ce nu e la îndemâna vulgului. În capitolul 12, vom analiza mai în detaliu neajunsurile unor astfel de așteptări.

Acest model simplist are probleme pentru că pasiunea și rațiunea nu sunt complet separabile. Spre

deosebire de zahăr și făină sau cafea și ceai, nu poți să le pui în borcane separate. Poți avea, de exemplu, pasiunea de a-ți trăi viața în conformitate cu acele principii pe care le-ai ales rațional. Următoarele exemple ilustrează interacțiunea complicată dintre rațiune și pasiune în viața indivizilor.

CAZUL LUI JACK: ECHILIBRISTICA EXISTENȚIALĂ

Jack era un doctor și un autor de succes, o persoană importantă în comunitatea sa. Fusese căsătorit cu Joanna timp de 25 de ani și aveau doi copii studenți. Jack și Joanna se iubeau și niciunul nu voia să divorțeze. De ce a apelat Jack la consilierea filosofică? S-a dovedit că avea o amantă, o femeie mai tânără pe nume Sylvia, cu care împărțea o parte din timp. Sylvia era masterandă, iar Jack îi plătea chiria și o parte din cheltuieli. Erau niște amanți pasionali. Joanna știa într-o oarecare măsură despre Jack și Sylvia — e imposibil să fii căsătorit cu cineva timp de 25 de ani și să nu știi mai mult decât ai vrea să știi — dar nu o considera pe Sylvia o amenințare fatală la adresa căsniciei sale. Din contră, credea că Jack are nevoie de o aventură (chiar și de una mai serioasă) ca să-și mențină echilibrul emoțional și că la un moment dat va depăși momentul și-și va veni în fire, adică la viața normală alături de ea. Și poate că Joanna avea dreptate.

Dar de ce a apelat Jack la consilierea filosofică? Nu acceptase toată lumea aranjamentul? Jack se pare că nu. Se simțea prins între raționalitatea căsniciei sale cu Joanna

și pasiunea relației cu Sylvia. Un cinic ar spune că Jack voia să fie și sătul, și cu punga plină, dar Jack nu era genul acesta de om. Era un intelectual serios și un evreu care respecta tradiția. Și, strict vorbind, nu comitea un adulter, căci Sylvia nu era căsătorită (asta dacă ar fi să despicăm firul în patru).

Jack căuta o explicație rațională pentru dorința de a-și păstra intacte căsnicia și relația cu amanta. Ceea ce e altceva decât un „diagnostic" psihologic sau o sancțiune morală. Jack știa că situația în care se afla nu era un efect al unei traume din copilărie. N-avea nicio legătură cu complexul Oedip. Și nici nu privea situația ca pe o „criză a vârstei mijlocii". Și nici nu se simțea vinovat în mod deosebit. Nu căuta iertarea din punct de vedere moral. El voia să înțeleagă, în termeni raționali, ce fel de ființă este un om ca el și ce fel de aranjamente sociale sunt sustenabile pentru el și cei aflați în situații similare. Acestea sunt întrebări filosofice.

Natura bărbatului, din punct de vedere evoluționist, este să fie protectorul familiei și să îi asigure cele necesare. În schimb, are nevoie de apreciere pentru bărbăția lui. Jack își făcuse treaba foarte bine față de Joanna și copiii săi, iar ea îl aprecia cu siguranță, dar nu și copiii săi. Crescând în bogăție, ei considerau că asta li se cuvine; și la fel și banii pentru taxele universitare. (Morala: nu trebuie să te aștepți la recunoștință din partea copiilor.) Dar Sylvia nu crescuse într-o familie bogată și aprecia cu adevărat abilitatea lui Jack de a-i asigura cele necesare. Dorința neîmplinită a lui Jack de a fi apreciat era menită să atragă pe cineva precum Sylvia, care avea nevoie de cineva care să aibă grijă de ea și știa să-și manifeste recunoștința. Toate acestea operau la un nivel sociobiologic și nu aveau legătură cu specificitatea

relației lor. Este un fenomen fundamental în relațiile umane. Nu se manifestă astfel în cazul tuturor oamenilor, dar apare la mulți și în multe culturi. Iar diferitele societăți au găsit feluri diferite de a face față unei astfel de situații.

Monogamia funcționează în cazul unor cupluri, preferabil pentru majoritatea, mai ales acolo unde viața este grea sau ambii părinți sunt foarte implicați în ce privește succesul copiilor lor, sau unde avem de-a face cu suflete-pereche, sau acolo unde regulile sociale o impun. Dar dată fiind rata divorțurilor în lumea occidentală, căsnicia monogamă de lungă durată a devenit mai degrabă o excepție decât o regulă. La o extremă, francezii par mai puțin mofturoși în această privință: la înmormântarea președintelui François Mitterrand, văduva și amanta lui se consolau una pe alta în văzul lumii, în fața camerelor de luat vederi. Din contră, americanii încă mai suferă de efectele secundare ale moștenirii lor puritane, dând dovadă și de un dublu standard, dat fiind că au cea mai mare industrie pornografică din lume. Prin urmare, președintele Clinton a fost dat la o parte din cauza relației sale cu o secretară de la Casa Albă. Cu greu ne-am putea imagina o primă-doamnă și amanta unui președinte american consolându-se una pe alta la înmormântarea acestuia.

Nu există o regulă generală prin care să se aprecieze ce poate o aventură — mai mult sau mai puțin serioasă — să facă unei căsnicii. Unele soții vor dori să divorțeze doar dacă soțul lor se uită după alte femei, în timp ce altele au amanți, iar soții le rămân fideli. După părerea mea, aranjamentul ideal este monogamia, dacă este viabilă. În experiența mea de consilier filosofic, am văzut căsnicii

deopotrivă destrămându-se și supraviețuind din cauza aventurilor extraconjugale. Vom relua această problemă în capitolul 8.

Și cum rămâne cu Jack? Din punct de vedere filosofic, existențialismul este un bun punct de plecare pentru ca Jack să-și reconcilieze rațiunea și pasiunea. Nietzsche spunea astfel: „Omul este o frânghie întinsă între animal și supraom, o frânghie deasupra abisului". Natura animalică a omului trebuie să se manifeste uneori, dar conștiința sa îi spune că e mai mult decât un animal. La fel, aspirația omului de a fi precum un zeu se exprimă de asemenea, și uneori chiar într-un fel arogant: supraomul sfidează concepția comună despre bine și rău („moralitatea turmei", cum ar spune Nietzsche). Și totuși conștiința îi spune omului că dacă ar fi cu adevărat precum un zeu, n-ar fi nevoie să sfideze regulile. Atunci înseamnă că este mai puțin decât un zeu. Ceea ce face să rămână blocat pe frânghie: concepțiile noastre despre sine ca animale și ca zeități sunt corelate și sunt deopotrivă defectuoase. Jack și-a petrecut mult timp pe această frânghie, căutând o modalitate de a coborî de pe ea. Nu-i era frică s-o facă.

A coborî de pe frânghie înseamnă abisul, ceea ce pentru unii este înspăimântător, dar de fapt e ceva minunat. Acolo descoperim adevărata noastră natură: nici animal, nici zeitate. Abisul este punctul în care filosofia existențialistă se întâlnește cu psihologia budistă și găsește rațiunile pasiunii. Jack trebuie să afle cine este, independent de aprecierea Joannei sau a Sylviei, căci doar așa se poate aprecia pe sine și prin urmare poate să evite încurcăturile cu ceilalți. S-ar putea ca pasiunea lui Jack pentru rațiune să-l facă să depășească

atât relația cu Joanna, cât și cu Sylvia sau s-ar putea ca toți trei să exploreze abisul.

CAZUL LUI BARRY: CONFRUNTAREA CU INIMAGINABILUL

Și în cazul lui Barry, rațiunea și pasiunea concurează pentru supremație. Și în cazul lui, acestea nu se opun una alteia în mod strict: rațiunea este înhămată la un set sofisticat de pasiuni nobile, inclusiv capacitatea de iubire neegoistă, o stăruitoare credință în dreptate și o dorință arzătoare de a înțelege și de a da sens unor circumstanțe nefericite.

Barry era complet satisfăcut de căsnicia lui de 19 ani și se mândrea cu faptul de a fi un bun soț și tată pentru Sue și copiii lor și de a le asigura cele necesare. Dar de-a lungul anilor, Sue a devenit din ce în ce mai nesatisfăcută, deși nu i-a comunicat acest lucru lui Barry. În cele din urmă, secretul ei a ieșit la suprafață în cel mai dureros mod cu putință: într-o zi, Barry a găsit-o pe soția sa în pat cu cel mai bun prieten al său, Sam. Nu există o confruntare mai brutală între pasiune și rațiune. Ca lucrurile să fie și mai complicate, soția lui Sam, Patty, era prietena și vecina lui Sue, iar copiii lor se jucau împreună în mod curent. Ambele familii au fost devastate din cauza acestei aventuri.

Când Barry a intrat în dormitor în ziua cu pricina, dacă ar fi dat curs celei mai primitive pasiuni umane, ar fi putut să pună mâna pe o armă și să-și împuște soția și cel mai bun prieten, iar sistemul nostru de justiție ar fi

declarat acest fapt drept o *crimă din pasiune*, ceea ce i-ar fi diminuat sentința dacă ar fi fost condamnat. Dacă în schimb ar fi plănuit o crimă cu sânge rece, crima lui ar fi fost considerată mai gravă. Legile noastre fac o distincție între crimele comise sub impulsul momentului, provocate de emoții extreme, și cele plănuite în avans, chiar dacă au aceeași cauză, în cazul de față descoperirea unei relații extraconjugale. Suntem considerați mai puțin vinovați în primul caz. Asumpția implicită este că rațiunea, dacă are timp să se pună în funcțiune, ar trebui să domine orice pasiune.

În realitate, Barry nu a răspuns în niciun fel violent în fața descoperirii oribile a trădării comise de soția și de prietenul său. Convingerile sale morale i-au permis să interiorizeze disconfortul emoțional extrem fără să se răzbune, iar atașamentul intelectual față de ideea de dreptate l-a făcut să caute o soluție nonviolentă. Adică rațiunea i-a impus să-și depășească pasiunile. Și totuși, rațiunea sa era întemeiată pe pasiune, respectiv preocuparea profundă pentru bunăstarea nu doar a sa, ci și a copiilor săi și chiar a soției sale și a soției și copiilor lui Sam. (Așa cum e de înțeles, Barry era mai puțin preocupat de bunăstarea lui Sam. El nu pretindea că ar fi senin.)

Filosofia de viață a lui Barry, care l-a însoțit de-a lungul crizei, era în mod esențial una creștină. El credea că cei care săvârșesc fapte rele vor fi condamnați pentru acțiunile lor („Cum veți semăna, așa veți culege"), iar el, ca victimă, nu trebuie să contribuie la răul făcut în încercarea deșartă de a îndrepta nedreptatea care i s-a făcut („Întoarce și celălalt obraz"). Acest lucru l-a făcut pe

Barry să fie echilibrat încă de la început și l-a ajutat să-și concentreze pasiunea spre justiția divină, în loc de represalii sau răzbunare.

Deci de ce a apelat Barry la consiliere filosofică? Pentru că, deși avea încredere totală în judecata ultimă a lui Dumnezeu, căuta îndrumare în ce privește aplicarea rațiunii și exprimarea pasiunii privitor la „aici și acum". Iar aici și acum devenea din ce în ce mai complicat, căci aflase că Sue anunțase că intenționa să divorțeze de Barry, iar Sam, de Patty. Ceea ce pentru Barry însemna un preludiu al uniunii pe față dintre Sue și Sam. Ca lucrurile să fie și mai complicate, Barry se lupta cu o schimbare forțată de carieră: șeful său făcuse tăieri de personal și-l concediase. Așa că lucrurile la care Barry ținea cel mai mult, care reprezentau stâlpii vieții lui, căsnicia și slujba, s-au evaporat peste noapte. Viața lui Barry era dată peste cap, dar reușise să rămână calm și funcțional. Și nici nu a apelat la medicamente. În schimb, a dat o interpretare constructivă celor întâmplate, ceea ce i-a permis să reziste acestei furtuni emoționale.

Rațiunea lui Barry i-a spus că-și leapădă pielea, că se metamorfozează, că ajunge într-o etapă nouă, dar necunoscută a vieții lui. Ceea ce poate fi incitant, dar și înspăimântător. Faptul că Barry era dispus să-și exercite libertatea de a interpreta evenimentele, chiar și pe cele dureroase, într-o manieră pozitivă, m-a încurajat să-i aduc la cunoștință o idee și mai îndrăzneață: existențialismul, dar de data aceasta în varianta lui Sartre, nu a lui Nietzsche. Din moment ce Barry a pus în mod automat pe umerii rațiunii responsabilitatea pentru libertatea sa, i-am sugerat să ia în considerare posibilitatea dacă nu cumva are vreo

responsabilitate și pentru pasiunile sale. Jean-Paul Sartre ar spune că are.

Dacă spui „Sue s-a culcat cu Sam și i-a cauzat suferință lui Barry", Sartre ar răspunde că, deși Sam și Sue poartă responsabilitatea pentru ceea ce au făcut, Barry are responsabilitatea pentru ceea ce simte. (Aceasta este și concluzia stoicilor, dar din rațiuni diferite.) Trebuie să fim atenți în acest punct: aceasta este o idee puternică și care conferă putere, dar nu toată lumea este pregătită s-o accepte. Oamenii care se simt victimizați de ceea ce li se întâmplă vor suferi și mai mult, până vor fi pregătiți să accepte partea lor de responsabilitate pentru situația în care se află. Dacă ești lovit de fulger, evident nu ești responsabil pentru descărcarea electrică din atmosferă. Dar e posibil să fii responsabil pentru că ai jucat golf în timpul unei furtuni. Vedeți? E o chestiune de a ști să-ți estimezi corect șansele. S-ar putea să le estimezi corect și tot să pierzi, dar asta nu e o scuză să le estimezi prost și apoi să dai vina pe ghinion.

E nevoie de înțelepciune ca să-ți asumi exact acea măsură de responsabilitate ce-ți revine pentru evenimentele care-ți influențează viața. Dacă iei pe umerii tăi prea mult, s-ar putea să devii solipsist — adică o persoană care crede că există doar ea pe lume și este deci responsabilă pentru tot. Chiar și Sartre a fost atras uneori de solipsism. Dar dacă asumi prea puțină responsabilitate, s-ar putea să cazi pradă unei doctrine nocive, dar foarte răspândite: victimologia — fiecare este ostaticul circumstanțelor trecute și ale istoriei colective și nu poate face nimic să-și îmbunătățească viața. Principala grijă a unor astfel de persoane este să caute despăgubire pentru ce li s-a făcut. Această viziune tragic de

greşită nu poate accepta nemaipomenitul dar care este viaţa, ci aceste persoane îl văd ca pe o mare nedreptate care li s-a făcut şi care trebuie cumva îndreptată de alţii.

Cum Barry nu a îmbrăţişat aceste puncte de vedere nocive, a fost pregătit să examineze gradul de responsabilitate ce-i revenea pentru faptul de a se simţi mai rău sau mai bine în ce priveşte schimbările subite din viaţa lui.

> ...Afirm că omul este condamnat să fie liber. Condamnat, pentru că el nu s-a creat pe sine şi totuşi se găseşte în libertate, şi, din momentul în care este aruncat în această lume, el e responsabil de tot ce face... omul e responsabil pentru pasiunea sa.
>
> — JEAN-PAUL SARTRE

Din nou, acesta este punctul în care filosofia existenţialistă se întâlneşte cu psihologia budistă. Pentru Sartre era evident că ceea ce simţim ca răspuns la evenimente (pasiuni) ţine până la urmă de felul în care înţelegem legătura dintre noi înşine şi acele evenimente (raţiune). Raţiunea corectă nu elimină şi nu anesteziază pasiunea — asta este ceea ce stoicismul încearcă să facă (adică să ne înveţe să luăm lucrurile la modul „filosofic"). Raţiunea corectă face mai mult decât atât: permite transformarea pasiunilor negative în pasiuni pozitive. Deşi unii existenţialişti au întrezărit acest adevăr în teorie, nu au descoperit pasul următor: aplicarea lui practică în viaţă. La fel ca existenţialismul, filosofia budistă afirmă că atitudinea psihologică a persoanei şi emoţiile pot fi schimbate raţionând corect. Spre deosebire de existenţialism,

filosofia budistă ne învață și tehnicile, și practicile pentru a produce schimbările dorite și dezirabile. Barry a vrut să citească mai mult pe această temă pe cont propriu și apoi să discute cu mine. Așa că am fost bucuros să-i recomand niște lecturi.

În câteva luni, Barry a reușit să ia ce-i mai bun din situația dată și chiar să vadă anumite beneficii, o situație pe care cei mai mulți oameni ar considera-o o criză majoră. A divorțat, a dobândit custodia copiilor și a demarat o nouă carieră ca și cum ar fi făcut o călătorie filosofică. Se discută mult în ultimul timp despre ideograma chineză pentru criză care combină „pericolul" și „oportunitatea". Dacă puteți descoperi o oportunitate în pericol, ceea ce înseamnă abandonarea frânghiei și explorarea abisului, atunci înseamnă că nici nu erați în vreo situație de criză.

CONTROLUL FRICII

Una dintre modalitățile la îndemână de a folosi puterile rațiunii este de a distinge între disconfort și boală, de a identifica reacțiile emoționale (deopotrivă biologice și psihologice) și de a determina în ce măsură este posibil să le controlezi prin intermediul facultăților cognitive. Frica este una dintre cele mai puternice emoții cu care ne confruntăm, așa că, dacă puteți controla frica, le puteți controla și pe celelalte. A-ți controla frica nu înseamnă neapărat că nu mai resimți teamă, ci că frica nu vă mai paralizează. Și oamenii curajoși resimt frica, la fel cum resimt foamea, setea, căldura, frigul și durerea, dar nu devin slabi din cauza ei. Numai

oamenii nesăbuiţi sunt lipsiţi de frică, ceea ce nu e neapărat un lucru bun.

Sunteţi programaţi din punct de vedere biologic să aveţi un răspuns fizic imediat declanşat de perceperea unei ameninţări, acele schimbări fiziologice determinate de evoluţie numite „luptă sau fugă". Corpului nu-i pasă în cele din urmă pe care din aceste opţiuni le alegeţi, căci, din punct de vedere fiziologic, schimbările sunt aceleaşi, iar ambele opţiuni sunt dincolo de controlul conştient. Răspunsul „luptă sau fugă" are loc în cea mai veche parte a creierului, în sistemul limbic, care este prelogic şi nu poate fi redus la idei, fie ele bune sau rele. Decizia executivă cum anume să acţionezi este luată în neocortex („creierul nou").

Totuşi, puteţi învăţa să vă controlaţi fricile şi anxietăţile de tot felul şi să le împiedicaţi să devină un handicap. (Fobiile iraţionale şi dezechilibrele asemănătoare sunt altceva. Filosofia singură nu poate face mare lucru ca să le combată, dar terapia prin hipnoză şi modificarea comportamentului pot.) Să luăm exemplul prietenului meu Bob. La un moment dat a sărit dintr-un avion ca să-şi impresioneze prietena. Stând acolo, pe longeron, încercând să-şi adune curajul să facă un pas în aer — iată abisul! — era pur şi simplu îngrozit. Mecanismele lui de supravieţuire erau în alertă, îndemnându-l să renunţe şi, eventual, să-şi găsească o altă prietenă. Dar a sărit oricum. Parașuta i s-a deschis, a plutit spre pământ, iar prietena lui a fost profund impresionată. Deşi Bob n-a mai sărit altă dată, i-a dovedit prietenei sale, şi, cel mai important, sieşi, că o poate face. În mod asemănător, soldaţii, cei care stăpânesc artele marţiale şi alţii care se pregătesc de luptă

își controlează frica primordială de moarte. Dacă ei își pot controla cea mai puternică dintre emoții, și dumneavoastră o puteți face, alături de o mulțime de alte emoții, mai puțin puternice, folosindu-vă rațiunea și voința. Facultățile cognitive sunt cele care comandă, dacă le dați voie, în ciuda condiționării biologice.

SOLEMNITATEA

Când abandonăm biologia și intrăm pe tărâmul psihologiei, avem de-a face cu o altă problemă. Să înfrunți situații neplăcute, dar neprimejdioase, cum ar fi să fii batjocorit sau tachinat, să fii nedreptățit sau victima unui delict nonviolent, poate cauza un disconfort mai mult sau mai puțin puternic, ceea ce rămâne adânc înscris în memorie (și, uneori, poate avea efecte nocive). Mecanisme necunoscute asociază amintirea acestor evenimente cu amintirea emoțiilor asociate lor. Problema este că reamintirea unui episod de disconfort poate recrea aceeași senzație ca retrăirea lui, pentru că amintirea unor senzații neplăcute produce senzații neplăcute. Ceea ce este diferit de problemele pur biologice. Să-ți aduci aminte că ți-a fost cumplit de sete într-o zi călduroasă nu te face să-ți fie sete din nou. Dar să-ți aduci aminte de un episod trist din viață poate provoca tristețe. Chiar și rememorarea unui episod fericit te poate întrista, pentru că în prezent nu mai resimți aceeași fericire. Pe de altă parte, rememorarea unui episod trist te poate înveseli, căci nu mai înduri tristețea respectivă. Această simetrie poate avea beneficii. Fiecare e la comanda

depozitului său de amintiri și fiecare trimite mesageri mentali pentru a le reactualiza. Așa că de ce să nu ne aducem aminte de situațiile fericite în loc de cele triste? Și de ce să nu ne bucurăm că situațiile triste au trecut?

Această buclă se actualizează când copiii abuzați repetă modelele comportamentale cunoscute și se căsătoresc cu persoane abuzive sau își abuzează ei înșiși copiii. Dar, atenție, acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Unii părinți sunt buni cu copiii lor tocmai pentru că au amintirea vie a abuzului suportat în copilărie. Nu există o necesitate conform căreia o generație trebuie să repete greșelile generației anterioare. Suntem obligați să moștenim genele părinților noștri, dar nu suntem obligați să le moștenim imperfecțiunile morale.

Să fii „afectat de frică" e doar o figură de stil. Toate părțile creierului care sunt afectate de o anumită emoție, oricât de extremă ar fi, apar ca normale la un examen medical: nu există răni sau leziuni. Dacă ai nevoie de cinci ani de psihoterapie sau de zece ani de psihanaliză ca să faci față unui ceva care te-a marcat, asta e. Dar poți să-ți folosești rațiunea ca să faci distincția între o cicatrice fizică permanentă și o amintire dureroasă trecătoare. Puteți chiar înlocui amintirile neplăcute cu unele plăcute, începând chiar din acest moment, exercitându-vă voința de a trăi ceva pozitiv. În acest fel puteți să vă vindecați psihicul „rănit". Ghilimelele desemnează o diferență importantă: semnifică disconfort, nu boală.

Există o emoție care e dincolo de fericire și tristețe, și aceasta este solemnitatea. O studentă de-a mea

de la filosofie, care avea talent muzical, dar nu și educație muzicală, a început să asculte, la sugestia mea, muzică barocă. În timp ce complexitatea armonică și structurile profunde îi stimulau inteligența, imediat a devenit copleșită și de conținutul emoțional. „Toată e așa de tristă?" m-a întrebat într-o bună zi. I-am răspuns că nu e tristă, ci e solemnă. Mulți dintre compozitorii baroci nu erau doar artiști creativi, ci și trăiau într-o cultură care le oferea o perspectivă complexă asupra vieții — o fereastră către lume — cu care puțini artiști au mai fost binecuvântați de-atunci încoace. Prin urmare, perspectiva lor asupra vieții a devenit una solemnă și au fost în stare să infuzeze compozițiilor lor această solemnitate. Muzica lor, ca orice muzică de calitate, captează cele mai profunde experiențe ale bucuriei și ale tristeții și orice se află între cele două, acoperind întregul spectru emoțional. Așa că, dacă acea studentă ar fi fost ea însăși o persoană mai fericită, m-ar fi întrebat: „Toată e așa de veselă?". Răspunsul meu ar fi fost la fel: „Nu e doar veselă, e solemnă."

Și chiar în acest fel, ați putea să vă uitați și la propria viață: ca fiind solemnă. S-ar putea să nu reușiți să vă bucurați, să vă întristați sau să fiți indiferenți printr-un simplu exercițiu al voinței, dar puteți întotdeauna să vă identificați emoțiile dintr-o perspectivă mai amplă: nobilitatea existenței, în ciuda caracterului ei efemer. Orice ființă umană poate trăi minunea de a fi în viață, iar episoadele de tristețe sau de bucurie nu fac decât să-i amplifice frumusețea și solemnitatea. Gândiți-vă la voi înșivă ca la un munte maiestuos dintr-un lanț uman. Descrieți-vă

așa cum filosoful ecologist John Muir a descris crestele munților Yosemite:

> Unii se apleacă într-o odihnă maiestuoasă; alții, perfect sau aproape drepți pe parcursul a mii de metri, se înalță deasupra vecinilor lor în niște atitudini gânditoare, acceptând deopotrivă furtunile și zilele senine... De o solemnitate neînduplecată, neclintită, aceste stânci sunt împodobite cu delicatețe și sunt un tovăraș de nădejde.
>
> — JOHN MUIR

CREDINȚA

Raţiunea nu este în stare să răspundă la toate întrebările pe care ființa umană le poate pune. Întrebări fundamentale precum: „Ce este viaţa?“, „Ce este conștiința?“, „Există viaţă după moarte?“ rămân de nepătruns pentru lumina gândului; prin urmare, credința încă are un rol important de jucat în problemele omului. Cei care nu pot trăi cu incertitudinile inevitabile ale unei vieți conduse de raţiune apelează adeseori la credința religioasă, fie căutând mângâierea divină în faţa necunoscutului (și a ceea ce nu poate fi cunoscut în principiu), fie sperând să găsească răspunsurile la aceste mistere în scripturi. Credința este o pasiune puternică, în bine și în rău. Credința în dreptatea divină sau pur și simplu că lucrurile se vor termina cu bine îi ajută pe unii să îndure situații de nesuportat fără să înrăutăţească situaţia celorlalți. Totuși, credința îi poate determina pe unii să caute o moarte violentă și prematură

pentru ei înșiși și pentru alții, lăsând în urma lor o lume mai rea decât au găsit-o. Așa că dacă cineva spune că are o credință deosebită, el este în posesia unei săbii cu două tăișuri: o poate folosi pentru război sau pentru pace. Adesea credința se opune exercitării rațiunii, ceea ce o face să fie o pasiune puternică, dar potențial orbitoare.

Pe de altă parte, îndoiala este un instrument important în exercitarea rațiunii și este complementară credinței. Deci oamenilor care se bazează în totalitate pe credință le va fi greu să aibă îndoieli, ceea ce le va limita abilitatea de a-și pune întrebări filosofice, rămânând legați de basme și de superstiții. Să ai credință nu elimină îndoiala, dar te face să ți-o ascunzi, ceea ce duce la nefericire. Dar incertitudinea și nefericirea sau atașarea de superstiții, mai ales dacă sunt împărtășite de grupuri mari de oameni, pot duce la bigotism, chiar la o intoleranță excesivă și în cele din urmă la un comportament irațional. Oamenii credincioși care-și reprimă îndoielile de obicei încearcă să-și impună opiniile celorlalți, în speranța deșartă că acest lucru le va elimina propriile îndoieli. Ceea ce, bineînțeles, nu se întâmplă. Pentru mine, testul hotărâtor în ce privește credința cuiva este dacă poate sau nu să se închine la zeul său în pace, fără să încerce să-i implice sau să-i forțeze pe ceilalți să facă același lucru.

Bertrand Russell a observat că moralitatea sau imoralitatea oamenilor nu vine din credința religioasă, ci că aceasta intensifică ceea ce e deja prezent. Fiecare religie care se bazează pe credință are capacitatea de a face acest lucru, în bine sau în rău. Nicio credință nu este rațională, toate sunt pasionale. Walker Percy, un mare scriitor american, filosof

și expert în științe sociale, a fost agnostic aproape toată viața. La bătrânețe, când a căutat să aleagă o religie, „lista scurtă" a candidaților includea iudaismul, catolicismul și protestantismul. După ce s-a dat de ceasul morții încercând să aleagă rațional una dintre ele, a devenit în cele din urmă catolic. Când a fost întrebat de ce, a răspuns că, dintre cele trei, catolicismul era cea mai neverosimilă, deci cea mai demnă de credință.

Este extrem de important de accentuat faptul că binele sau răul pe care îl fac oamenii nu depinde de faptul dacă au ajuns sau nu pe culmile gândirii și nici de profunzimea credinței lor. Dacă vreți să vă îmbunătățiți viața și să faceți lumea mai bună, e timpul să vă schimbați perspectiva asupra rațiunii și pasiunii, astfel încât să nu le mai priviți ca incompatibile.

Oamenii cruzi cred într-un Dumnezeu crud și își folosesc credința ca o scuză pentru cruzimea lor. Numai oamenii cumsecade cred într-un Dumnezeu cumsecade și vor fi cumsecade în toate situațiile.
— BERTRAND RUSSELL

RAȚIUNEA ȘI PASIUNEA ÎMPREUNĂ: CELE ZECE LUMI

Așa cum am văzut până acum, filosofia se ocupă de conflictul dintre rațiune și pasiune și de cum exercitarea uneia înseamnă adesea ignorarea celeilalte. Filosofii occidentali și orientali au asumat că omul se află

în conflict cu el însuși și că lupta fundamentală este între intelect și emoție. Cu toate acestea, există și o altă viziune asupra subiectului care merită explorată și o voi schița în continuare. Este ideea lui Buddha despre Cele Zece Lumi și a fost aplicată vieții cotidiene de către Nichiren Daishonin în Japonia secolului al XIII-lea. Nichiren a fost un Socrate japonez. Un învățător înțelept și binevoitor, un călugăr budist și savant, a avut serioase probleme din punct de vedere politic pentru că a dat în vileag corupția din timpul său, mai ales cum budismul însuși a fost corupt de clasele conducătoare și cum se abuza de el pentru a controla și sărăci masele, în loc să le ilumineze și să le ridice. (Fiecare religie trece prin stadiul acesta. Unele rămân la acest nivel vreme îndelungată.) Așa cum vă puteți imagina, Nichiren și-a făcut niște dușmani puternici spunând aceste adevăruri. Dar și-a făcut și niște prieteni puternici. A scăpat ca prin urechile acului de execuție și a suportat un exil dur. Dar a supraviețuit și a devenit un mare reprezentant al doctrinei exprimate în *Sutra Lotusului*, care încarnează, printre altele, învățăturile Celor Zece Lumi.

Cele Zece Lumi sunt de fapt zece stări mentale diferite, care pot fi experimentate simultan. Sunt toate prezente, ca ingredientele unei tocănițe. Dar la un moment dat, în funcție de ce gândiți, ce faceți sau ce se întâmplă în jur, una din aceste stări are prioritate. Va fi în prim planul conștiinței, punându-le în umbră pe celelalte, dar doar pentru un moment. O stare se schimbă cu alta de mai multe ori pe zi (și chiar și în somn). Care sunt aceste stări? Numele lor sunt: iad, foame, instinct, furie, calm, extaz, învățătură, realizare, ajutorare și trezire. Ce anume le caracterizează?

Mai întâi le voi prezenta pe scurt, apoi voi relua cazul lui Barry și vom vedea cum se împletesc în practică.

Iad: ori de câte ori ceva teribil sau pur și dezagreabil se întâmplă, resimțim supărare sau agitație. Orice anxietate, frică sau alt disconfort poate fi infernal. Boli precum depresia cronică sau stadiul depresiv al bipolarilor (al maniacilor depresivi) sunt de asemenea infernale. La fel și șeful, slujba sau căsnicia. Oamenii consumați de ură sunt în iad. Ori de câte ori resimțim durere sau suferință, suntem în iad. Este cea mai rea stare în care putem să ne aflăm, dincolo de rațiune și pasiune.

Foame: această stare nu se referă la o pofta fizică, ci la dorința nestăpânită. Oamenii obsedați de ceva resimt această foame, la fel și cei dependenți de alcool, droguri și alte lucruri. Mulți oameni obezi resimt o foame teribilă — fie pentru sens, scop, dragoste sau afecțiune — pe care încearcă s-o satisfacă cu mâncare, dar nu reușesc. Mănâncă încontinuu și, cu toate acestea, rămân înfometați. Aceste forme ale foamei sunt pasiuni extreme și nenaturale.

Instinct: acestea sunt poftele și energiile animalice, date de natura trupească. Nevoile normale de aer, mâncare, apă, somn, dragoste, afecțiune, excreție și sex sunt toate instinctive. Nu sunt învățate. Nimeni nu ne-a învățat să ne fie sete, să fim obosiți, să ne fie dor sau să fim excitați. N-avem nevoie de ceas ca să știm când să mâncăm, ne-o spune stomacul. Poftele noastre animale sunt pasiuni normale (naturale).

Furie: această stare înseamnă mai mult decât să-ți pierzi capul. Unii oameni par mereu furioși, alții, doar din când în când irascibili. Unii sunt iritați de un

stimul oarecare, de alarma unei mașini de pe stradă sau de un parfum ieftin în metrou. Alții par mereu în cruciadă, încercând să-i convertească pe ceilalți în mod constant și agresiv. Altora le place să discute în contradictoriu și să fie hipercritici. Alții sunt aroganți sau sadici. Aceste tipuri de furie sunt pasiuni iraționale și exagerate.

Calm: aceasta este o stare senină în care mintea nu este tulbure, ca suprafața unei ape într-o zi frumoasă. O astfel de stare de calm se obține adeseori după un efort fizic epuizant, după o masă copioasă, în timpul meditației, în timpul condusului, când visăm cu ochii deschiși sau în unele etape ale somnului. Nimic nu vă deranjează, nici măcar voi înșivă. Calmul înseamnă o stare neutră, absența rațiunii și a pasiunii deopotrivă.

Extaz: aceasta este o stare de fericire subită, chiar de transă. Poate că ați obținut o mărire de salariu sau o avansare la serviciu. Poate v-ați bucurat de un tratament de înfrumusețare sau ați cumpărat casa visurilor voastre. Poate că ați cerut pe cineva în căsătorie și vi s-a spus „da" sau poate că ați fost cerut în căsătorie și ați acceptat. Poate că echipa favorită a câștigat un meci important. Poate că ați avut o surpriză plăcută. Poate că ați primit analizele medicale și s-au dovedit negative, prelungindu-vă viața. Nimic nu se compară cu această stare de transă, atât cât durează. Este cea mai exuberantă pasiune, dar din acest motiv nu durează prea mult.

Învățătură: în această stare vă exercitați abilitățile cognitive, punându-vă la treabă mintea. Poate că învățați o limbă străină, un nou concept, o nouă bucată muzicală, un nou joc. Poate tociți pentru un examen, poate

că studiați pentru un referat sau căutați ceva pe internet. Poate că aflați ultimele știri sau plănuiți o călătorie. Orice ați face, mintea vă este în alertă. Sunteți o ființă rațională.

Realizare: realizarea înseamnă descoperire, creativitate, invenție, conexiuni. Să presupunem că studiați geometria și că tocmai ați aflat care este dimensiunea ipotenuzei unui triunghi drept în raport cu celelalte laturi. Această teoremă a fost realizarea lui Pitagora. La fel, Shakespeare cu *Macbeth*, Bach cu *Clavecinul bine temperat*, Einstein cu ecuația $E = mc^2$ și Salk cu vaccinul împotriva poliomielitei. Cu siguranță, și dumneavoastră ați realizat multe lucruri. Platon a înțeles că oamenii descoperă idei pe care alții le-au descoperit înainte. Jung a înțeles că noile invenții se produc adesea simultan. „Realizarea" și „descoperirea" pleacă de la o rațiune mobilizată de o pasiune creatoare.

Ajutorare: n-aș fi putut scrie aceste cuvinte, iar dumneavoastră nu le-ați putea citi fără ajutorul altora. Părinții, profesorii, antrenorii și îngrijitorii sunt persoane care acordă ajutor și asistență. La fel și producătorii de alimente și editorii de cărți. Pompierii și toți cei care-și riscă viața pentru alții sunt persoane care acordă ajutor. Cu siguranță și dumneavoastră sunteți o persoană care acordă ajutor, măcar uneori. Această stare mentală este una generoasă. În stadiile avansate, cel ce ajută nu așteaptă nimic în schimb, vizând să înlocuiască disconfortul celorlalți cu confortul. Astfel de ființe sunt numite „bodhisattva". Scopul lor ultim, și al dumneavoastră, este să-i ajute pe ceilalți să se ilumineze. Ei — și dumneavoastră — sunt făclii care

le luminează calea. A acorda ajutor presupune o raţiune motivată de compasiune.

Trezire: mulţi oameni merg sau vorbesc în somn. Nu mulţi pot conduce maşina în somn, cel puţin nu pentru mult timp. Orice puteţi face în somn, puteţi face şi mai bine treaz (mai puţin să dormiţi). Celelalte nouă lumi sunt stări mentale parţial trezite, unele mai mult, altele mai puţin. Starea de totală „trezire" este starea mentală a lui Buddha. *Sutra Lotusului* ne învaţă că suntem deja Buddha, dar că nu am realizat complet acest lucru. Aceasta este singura stare în care chiar şi durerea, şi suferinţa sunt suportate cu uşurinţă. Este o stare imună la iad. Este cea mai bună stare în care te poţi afla. Şi nimic nu vă împiedică să ajungeţi la ea, decât celelalte stări ale minţii.

Acum să readucem în discuţie pe scurt cazul lui Barry ca să ilustrăm cum anume aceste Zece Lumi se manifestă în diferite stadii. Timp îndelungat, Barry a fost extaziat de Sue. Le-a acordat ei şi copiilor lor ajutor. Avea parte de calm acasă şi la serviciu. Date fiind acestea, putea să-şi satisfacă şi instinctele animalice. Când a găsit-o pe Sue în pat cu Sam, a intrat în iad. A resimţit o furie devastatoare faţă de Sam şi era înfometat să recapete starea de beatitudine alături de Sue. A învăţat să-şi controleze emoţiile negative, a aflat nemulţumirile ascunse ale lui Sue şi a învăţat multe lucruri legate de procedurile referitoare la divorţ şi custodie. A realizat că trece printr-o schimbare majoră în viaţa sa, că poate să-şi mobilizeze resursele interioare să facă faţă provocărilor şi că există mulţi oameni care îl pot ajuta, încuraja şi sfătui. În tot acest timp, a trebuit să continue să-şi

ajute copiii. Și, în mod surprinzător, Barry a resimțit calmul necesar să facă față tuturor acestor stări mentale. Prin urmare, Barry a trecut prin toate Cele Zece Lumi. Și așa se întâmplă cu toată lumea.

Pentru minți diferite, aceeași lume poate fi un iad sau un rai.
— RALPH WALDO EMERSON

ADEVĂRUL COMPLET

Acum a venit momentul să vă dezvălui un mic secret. V-am spus adevărul despre Cele Zece Lumi, dar nu în întregime. Am schițat problema din perspectiva disputei tradiționale dintre pasiune și rațiune. Așa cum am văzut la începutul capitolului, majoritatea sistemelor filosofice, occidentale și orientale, au încercat în general să domine pasiunea și să proslăvească rațiunea. Pasiunile sunt descrise ca fiind nocive, iar rațiunea, ca fiind benefică. Învățăturile lui Nichiren, care sunt considerate a fi învățăturile evoluate ale lui Buddha, spun ceva diferit. Cu excepția stării de trezire completă, fiecare dintre celelalte nouă stări mentale poate avea consecințe bune sau vătămătoare. Acesta este un aspect important, în orice stare ai fi. Să luăm câteva exemple.

Știm că iadul este rău. Ce să fie bine la el? În primul rând, din această stare mentală infernală pot lua naștere mari opere de artă. De exemplu, opera lui Van Gogh sau a lui Dante. Mai aproape de noi, Jim Morrison (de la The Doors) și Jimi Hendrix sunt alte exemple. Picturi, literatură,

poezie și muzică superbă pot să apară din iad. De asemenea, mulți oameni care apreciază și admiră aceste opere devin recunoscători că propria stare infernală nu e așa de rea în comparație cu cele descrise.

Știm că foamea (înțeleasă ca o poftă nestăpânită) este rea. Ce lucru bun ar putea ieși din ea? În primul rând, importante reforme sociale și politice au luat naștere din foamea sau setea pentru dreptate. Nichiren însuși este un exemplu în acest sens, la fel și Martin Luther King Jr. Sau unii pot fi înfometați de adevăr, așa cum se întâmplă cu oamenii de știință până când realizează ceva. Kepler și Pasteur sunt doar două exemple. Dacă o asemenea foame este subordonată unei cauze nobile și nu se lasă coruptă de furie, poate fi un mijloc pentru un scop demn de laudă.

Știm că disputa în ce privește instinctul este încă una aprinsă. Un exemplu e dat de diferitele atitudini în ce privește sexul, una dintre cele mai puternice energii care ne guvernează. În unele culturi, exprimarea sexualității este deschisă și normală, în altele, lumea se isterizează și apare reprimarea. În cadrul învățăturilor Celor Zece Lumi, starea mentală instinctivă nu este nici bună, nici rea: ce contează cu adevărat este ce facem cu ea. Dacă îți exprimi dorința sexuală prin dragostea pentru un partener care își dă consimțământul și care nu este implicat în altă relație, atunci este un lucru bun. Dacă violezi pe cineva, atunci e un lucru rău.

Știm că, în general, furia nu e bună. Ce lucru bun ar putea ieși din ea? Uneori avem nevoie de forță de convingere ca să ne demonstrăm seriozitatea sau pentru a lua atitudine. Alteori se poate să fie necesar să fim fermi și

chiar vehemenţi pentru a transmite ceva sau pentru a servi o cauză. Să presupunem că vreţi să vă determinaţi copilul să nu se mai joace cu chibriturile, dar e prea mic ca să înţeleagă motivul. Dacă-i transmiteţi că sunteţi deranjat de ceea ce face, vă va simţi emoţiile şi va înceta, fie ca să vă facă pe plac, fie de frică. Nu se pune problema că sunteţi furios pe el, ci că e nevoie să-l protejaţi de el însuşi. Pasiunea controlată poate fi benefică, ca atunci când este folosită pentru a împiedica vătămarea, şi, prin urmare, poate fi bună.

Suntem obişnuiţi să credem că starea de calm este în general bună. Ce rău poate produce? Unii oameni sunt atât de calmi, încât amână la nesfârştit să facă ce au de făcut, sunt leneşi sau înceţi. Asta se întâmplă din prea mult bine. Alţii sunt atât de calmi, încât devin apatici, aşa că, atunci când ceva trebuie făcut, nu se mai implică. Să ne aducem aminte de faimosul caz al lui Catharine Genovese, femeia care a fost atacată şi înjunghiată în New York în 1964, în timp ce treizeci şi opt dintre vecinii ei au auzit-o şi au văzut de la fereastră ce se întâmplă, dar niciunul nu a intervenit şi nu a sunat la poliţie. Calmul lor — în cazul de faţă, apatia lor — a costat-o viaţa. Deci şi calmul poate fi ceva rău uneori.

Credem că extazul este ceva minunat. Ce rău poate produce? Păi, ceva rău se produce întotdeauna: extazul ia sfârşit, şi uneori se sfârşeşte în iad. Cele mai profunde legături amoroase sunt şi cele mai tragice, de la Antonius şi Cleopatra în Antichitate la legenda medievală a lui Tristan şi Isolda şi la Romeo şi Julieta. Geniul creativ este extatic şi de obicei ajunge tot într-o stare infernală. Când Ernest Hemingway n-a mai putut să scrie, s-a sinucis. După ce Maurice Ravel a suferit un atac cerebral, putea încă să audă

compoziţiile în capul lui, dar nu putea să le interpreteze sau să le scrie. A trăit patru ani în acest iad, până când a murit. Majoritatea oamenilor nu prea experimentează extazul, ceea ce până la urmă e un lucru bun, căci n-ar putea să plătească preţul aferent.

Credem că învăţătura este în general un lucru bun. Ce rău poate produce? Putem să învăţăm lucruri care să ne ajute sau din contră. Dacă înveţi medicină, poţi să-i vindeci pe ceilalţi şi să le alini suferinţa. Dacă înveţi tehnici teroriste, poţi să-i rănești pe ceilalţi și să produci suferinţă. Chiar și lucrurile care în mod normal sunt bune, cum e medicina, pot avea aplicaţii rele. De exemplu, medicii naziști au făcut experimente barbare pe fiinţe umane. În era contemporană, computerele sunt instrumente indispensabile, dar informaţiile esenţiale aflate pe internet pot duce la furtul de identitate. Există numeroase modalităţi în care raţiunea poate fi pusă în slujbă unor scopuri rele.

Credem că realizarea este în general un lucru bun. Ce rău poate produce? Ca și învăţătura, realizarea poate avea efecte adverse. Energia nucleară poate fi folosită pentru a produce electricitate, ceea ce e un lucru bun, asta dacă nu se topește reactorul principal, așa cum aproape s-a petrecut la Three Mile Island sau cum s-a întâmplat la Cernobîl. Descoperirea energiei nucleare a permis construirea armelor nucleare, ceea ce reprezintă încă o problemă arzătoare. Vechii chinezi au descoperit praful de pușcă și au inventat artificiile. Europenii din modernitatea timpurie au descoperit praful de pușcă și au inventat armele. Sociopaţii sunt fiinţe calculate, care se folosesc de inteligenţa lor creativă pentru a face rău. Raţiunea creativă este ambivalentă.

Credem că a-i ajuta pe ceilalţi este un lucru bun. Ce rău poate produce? Un prieten de-al meu i-a dăruit fiicei sale o sumă considerabilă de bani cu ocazia nunţii, neştiind, la momentul respectiv, că ea şi soţul ei erau dependenţi de cocaină. Ghiciţi ce a făcut cu banii. Drumul spre iad a fost pavat cu bunele intenţii ale tatălui său. Sau, la scară mai mare, să luăm în considerare impactul asistenţei sociale. Chiar dacă guvernele binevoitoare ar trebui să le asigure cetăţenilor o plasă de siguranţă, multe familii din ţările dezvoltate au trăit din ajutorul de şomaj de-a lungul mai multor generaţii. Nu mai au niciun stimulent, nicio iniţiativă şi nicio încredere în sine. Ceea ce nu-i ajută. Aşa că dacă acordăm un ajutor inadecvat, poate deveni dăunător.

Şi, în sfârşit, trezirea este întotdeauna bună, pentru că ea nu poate avea loc atunci când gândim sau facem lucruri rele.

Aşa că lecţia Celor Zece Lumi reconfigurează şi rezolvă conflictul dintre pasiune şi raţiune. Adevăratul scop al fiinţei umane nu este să elimine pasiunea şi să ridice în slăvi raţiunea. Adevăratul scop este să cultive doar aspectele benefice ale tuturor stărilor mentale posibile. Astfel, oricare dintre ele s-ar manifesta, vă veţi îndruma singuri către cea mai bună lume posibilă.

EXERCIŢII FILOSOFICE

Pasiune şi raţiune

1. Care este cea mai constructivă pasiune pe care o aveţi? Ce beneficii vă aduce dumneavoastră şi celorlalţi?

2. Care este cea mai distructivă pasiune pe care o aveți? Ce pagube vă aduce dumneavoastră și celorlalți?
3. Folosiți-vă puterea rațiunii pentru a vă imagina modalități în care să vă transformați pasiunea distructivă într-una constructivă. Puneți în practică aceste modalități și vedeți care dintre ele funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.

Stoicismul

4. De cine sau de ce anume sunteți cel mai atașat? Puteți să mențineți acest atașament fără frica de a-l pierde pe acel cineva sau acel ceva? Dacă puteți, atunci sunteți stoic. Dacă nu puteți, sunteți în puterea cuiva. Descoperiți sub puterea cui vă aflați și încercați să slăbiți legătura prin diminuarea atașamentului. (Un alt exercițiu privitor la atașament se găsește în ultimul capitol.)

Budismul

5. În care din Cele Zece Lumi vă petreceți cel mai mult timp? Dacă vreți să aflați mai multe despre tranziția de la una la alta, conștientizați care este aportul dumneavoastră în acest proces și ajutați-vă singuri și pe ceilalți alegând ce e mai bun din fiecare lume, uitându-vă la budismul lui Nichiren Daishonin. O introducere bună este cartea lui Richard Causton *The Buddha in Daily Life.*

4. JIGNIREA ÎNSEAMNĂ VĂTĂMARE?

Ușor ne consolăm, pentru că ușor ne întristăm.
— BLAISE PASCAL

Haideți să ne gândim puțin la corectitudinea politică. În ultimul timp, corectitudinea politică este ideea care asumă că cel mai rău lucru pe care poți să-l faci este să jignești pe cineva. Ei bine, o mulțime de oameni au fost ofensați când Galileo a sugerat că Pământul se învârte în jurul Soarelui. O mulțime de oameni au fost ofensați pentru că în portretele lui Picasso ochii nu erau acolo unde trebuiau să fie. O mulțime de oameni s-au simțit jigniți când Rosa Parks a refuzat să stea în spatele unui autobuz din Alabama doar pentru că era de culoare. Vedeți, toată lumea este ofensată de ceva. O glumă, un show de televiziune, un cântec, o idee... Iar a jigni este diferit de a răni... Corectitudinea politică încearcă să ne apere de noi înșine, dar la ce trebuie să renunțăm pentru asta? Renunțăm la umor, la romantism, la ludic. Renunțăm la curajul de a fi diferiți, de a gândi diferit.
— ALFRED MOLINA, ÎN SERIALUL *LADIES MAN*

Prea mulţi oameni resimt un disconfort inutil din cauza unor confuzii fundamentale. În ultimul timp, oamenii confundă din ce în ce mai mult privilegiile cu drepturile, obiectivitatea cu subiectivitatea, dorinţa cu voinţa, vrerea cu nevoia, preţul cu valoarea, bogăţia cu împlinirea, realitatea cu aparenţa și identitatea cu egalitatea. Ca să nu mai vorbim de disconfort și boală! În acest sens, oamenii își cauzează lor și celorlalţi o suferinţă inutilă ignorând distincţia dintre vătămare și jignire. Costul acestei ignoranţe, la nivel personal și social, este enorm. Înainte să abordăm consecinţele pe care această echivalenţă eronată le produce, trebuie mai întâi să clarificăm ce înseamnă „vătămarea" și „jignirea" și să clarificăm astfel diferenţa dintre ele. Dacă învăţaţi să nu le confundaţi și cum să nu vă simţiţi ofensaţi, s-ar putea să evitaţi disconfortul și chiar vătămarea. Sunt foarte serios în această privinţă: confuzia dintre vătămare și jignire este o eroare cu potenţial vătămător, iar cei care persistă în această eroare pot suferi consecinţe cumplite.

CE ESTE VĂTĂMAREA?

Să presupunem că mergeţi cu metroul și o persoană corpolentă vă calcă pe picior. Să presupunem că vă răniţi astfel la picior, poate că unele oase mai mici se rup. Aceasta înseamnă vătămare, respectiv o rănire fizică.

Acum să ne imaginăm că aveţi nevoie de picioare sănătoase pentru a munci, poate că sunteţi poștaș sau dansator. Cu un picior rupt nu vă mai puteţi câștiga

temporar existența. Aceasta este o vătămare colaterală, respectiv un obstacol în îndeplinirea sarcinilor sau intereselor pe care le aveți în mod obișnuit, obstacol care dispare odată cu vindecarea rănii.

Dacă persoana care v-a călcat pe picior spune „Vă cer scuze...", cu siguranță aveți puterea să-i acceptați scuzele. Cu toate acestea, scuzele și acceptarea lor nu elimină vătămarea fizică sau cea colaterală.

În America, persoana care v-a călcat pe picior poate fi obligată să suporte costurile medicale și costurile aferente aduse veniturilor dumneavoastră, cel puțin într-un proces civil. Dacă persoana respectivă a plănuit să vă calce pe picior sau dacă a fost plătită de altcineva pentru a vă călca pe picior, atunci poate fi condamnată pentru că a săvârșit un delict, cel mai probabil o formă de atac (chiar dacă vătămarea este aceeași ca în cazul în care ar fi fost un accident).

Există deci o diferență între vătămarea intenționată și cea neintenționată. Oricum ar fi, piciorul tot e rănit. Dar dacă acest lucru s-a întâmplat accidental sau intenționat nu este deloc indiferent la nivel moral și nici ca încadrare judiciară. Un prieten vă poate răni neintenționat și probabil veți rămâne prieteni. Un prieten care vă rănește intenționat... ei bine, acesta nu v-a fost niciodată prieten.

Nu toate vătămările sunt produse de alte persoane. S-ar putea ca piciorul dumneavoastră să fie rănit de un câine sau de un rechin sau să fiți lovit de fulger. Evident, nu puteți da în judecată o furtună, chiar dacă v-a vătămat. Forțele naturii acționează nepărtinitor.

În orice caz, vătămarea este o acțiune voită, suportată de o victimă care nu are posibilitatea de a accepta

sau de a respinge ce i se întâmplă, dar care detestă totuși ace întâmplare. Cu alte cuvinte, victimele vătămării nu caută să fie rănite. Dacă cineva încearcă să vă vătămeze, s-ar putea să fiți sau nu în stare să vă apărați. Dacă cineva vă cere scuze pentru că v-a călcat pe picior, puteți să-l iertați, dar piciorul vă va durea în continuare. A avut loc o vătămare fizică, iar scuzele nu vor da timpul înapoi.

CE ESTE JIGNIREA?

Acum să luăm cazul în care sunteți în metrou, cu un picior sănătos, și observați un călător care se holbează la degetele de la picioare care vă ies din sandale. Ceea ce vă poate părea ciudat sau amenințător (o privire insistentă este o amenințare pentru primate) sau cel puțin nepoliticos, așa că întrebați: „La ce te holbezi?".

Vi se răspunde: „La picioarele tale. Sunt cele mai urâte labe pe care le-am văzut vreodată. Nici nu-mi vine să cred!". Vă simțiți provocat, furios și supărat. Resimțiți un disconfort. Ați fost jignit.

Dar nu ați fost vătămat. Picioarele dumneavoastră sunt bine-mersi și nu există nicio vătămare colaterală. Puteți să mergeți sau să dansați, să vă vedeți de treburile dumneavoastră, să vă duceți la slujbă.

Să vă spun ceva: cei care sunt jigniți joacă un rol activ în ofensa respectivă. Jignirea este doar îndreptată către cineva, care trebuie apoi să decidă dacă acceptă sau nu insulta. Dacă cineva încearcă să vă ofenseze, aveți

întotdeauna opțiunea să nu vă simțiți insultat, dacă știți cum să faceți acest lucru. Nu puteți fi ofensat în lipsa propriului consimțământ. (Dar puteți fi vătămat fără propriul consimțământ. Vedeți diferența?) Astfel, într-o societate civilizată, dacă spunem ceva care ofensează pe cineva neintenționat, putem să cerem scuze spunând „N-am vrut să vă jignesc" și cealaltă persoană poate răspunde „Nicio problemă". Dacă cineva vă cere scuze că s-a holbat la picioarele dumneavoastră, puteți să-l iertați și să nu vă simțiți ofensat. Iar dacă o jignire este proferată fără a fi acceptată, nu există de fapt nicio ofensă, nicio vătămare și niciun disconfort.

PERSPECTIVE INCOMPATIBILE

Mai există și posibilitatea ca o persoană să vă calce pe picior și apoi să vă spună că aveți picioare urâte. Ceea ce înseamnă că la vătămare se adaugă și jignirea. Prin însăși această formulă, se sugerează că cele două sunt diferite.

Să rezumăm: vătămarea este unidirecțională, pe când ofensa este bidirecțională. Puteți fi vătămat împotriva propriei voințe, dar nu și jignit în acest mod. Aceasta este o distincție importantă. Și vă sfătuiesc să o faceți ori de câte ori este nevoie. Puteți să vă maximizați confortul refuzând să vă simțiți ofensat și să vă maximizați disconfortul dacă în orice sesizați o jignire. Împăratul roman, reprezentant al stoicismului, Marcus Aurelius știa acest lucru foarte bine. Îl învățase de la profesorul său, sclavul eliberat și marele filosof

Epictet: „Ceea ce-i tulbură pe oameni nu sunt lucrurile, ci opiniile pe care le au despre ele."

Eliminați opinia și dispare și plângerea „am fost jignit". Eliminați plângerea „am fost jignit" și ofensa dispare.
— MARCUS AURELIUS

COSTURILE CONFUZIEI

Dat fiind că americanii și alții au pierdut din vedere distincția dintre vătămare și jignire, considerând orice jignire drept o vătămare, costurile s-au adunat. Tribunalele sunt pline de procese ridicole, dar costisitoare, răsplătind oamenii pentru această confuzie. Elevii pun la cale atacuri criminale împotriva colegilor și profesorilor ca răspuns la niște batjocuri imaginare. Societatea a cenzurat și chiar a condamnat artiști, savanți, activiști politici și oameni de știință pentru simplul motiv că activitatea lor nu era pe gustul tuturor, limitând drepturile civile pe care este întemeiată națiunea noastră și privând cultura de avansurile în domeniile cunoaștere, divertisment și înțelegere mai bună a propriului caracter național.

Promovarea corectitudinii politice în universitățile americane, care s-a extins și la corporații, guverne, sistemul juridic și armată, ne-a diminuat bunul-simț și abilitatea de a căuta și de a rosti adevărul ca nu cumva să călcăm pe cineva pe bătături. Ceea ce a început ca un exercițiu în instaurarea unor virtuți civice precum politețea, care creează confort emoțional, s-a transformat

într-un regim totalitarist care creează disconfort. Interzicem cărți, mărim nejustificat notele elevilor, cenzurăm savanții, refuzând să facem distincții morale importante. Așa cum se întâmplă și în planul personal, disconfortul social și politic nu poate fi ameliorat până când problemele nu sunt identificate. Iar acestea nu pot fi identificate dacă oamenilor le este frică să cunoască sau să rostească adevărul în ce privește cauzele lor.

CE E ÎN NEREGULĂ CU COPIII DIN ZIUA DE AZI

Să analizăm exemplul extrem al acestui fenomen: răspândirea actelor de violență săvârșite de copii în școală. În mod normal, agresorii, inclusiv copii bogați din familii bune, par să se răzbune pentru că au fost tachinați sau respinși de semenii lor. Unei batjocuri, unui cuvânt, unui gest sau vreunei respingeri ocazionale li se răspunde cu forță letală. Ceea ce înseamnă că este proferată o jignire, este asumată și este confundată cu vătămarea, iar ulterior această vătămare imaginară duce la o răzbunare drastică. Nu e cu nimic diferit de cazurile în care găștile de cartier se omoară între ele în orașele din America, unde un simplu gest disprețuitor este pedepsit cu moartea violentă.

Thomas Hobbes, care și-a dedicat viața studiului conflictelor umane și rezolvărilor lor, a scris, în 1651, că oamenii vor apela la violență „pentru fleacuri, precum un cuvânt, un zâmbet, o opinie diferită și orice semn de dispreț, direcționat spre ei înșiși sau spre rudele lor, spre prietenii sau

naţiunea lor, spre profesia sau numele lor". Cu alte cuvinte, vor omorî numai pentru că nu li s-a acordat respect.

Secole mai târziu, Sigmund Freud a observat aceeaşi tendinţă şi a atribuit-o Se-ului, domeniului haotic sau infantil al inconştientului. Conform lui Freud, Se-ul este precum tiranul antic Dracon, cel care a încercat să elimine criminalii o dată pentru totdeauna pedepsind orice delict cu moartea. (Nici măcar aceste măsuri „draconice" nu au dat roade.) Freud credea că Se-ul ne determină să ne dorim să fim asemenea lui Dracon. Prin urmare, dacă cineva ne calcă pe picior din greşeală sau spune ceva rău despre mama noastră, inconştientul ne îndeamnă să-l ucidem.

> În mişcările noastre inconştiente, îi înlăturăm zi de zi, oră de oră pe cei care ne stau în drum, care ne-au făcut să suferim şi ne-au vătămat. Da, inconştientul nostru ucide chiar pentru fleacuri; ca şi vechea legislaţie ateniană a lui Dracon, el nu cunoaşte pentru infracţiuni altă pedeapsă decât moartea.
>
> — SIGMUND FREUD

Observaţi că Hobbes şi Freud au folosit acelaşi cuvânt, „fleac", ca să descrie lipsa de importanţă a unor jigniri care sunt acceptate şi nu sunt respinse, devenind pretexte pentru o răzbunare fatală. În secolele trecute, oamenii se luptau în dueluri din astfel de motive. Ofiţerii care stăteau împreună la aceeaşi masă arareori terminau de mâncat fără să se ofenseze unul pe altul. Pentru a-şi salva onoarea, un ofiţer şi un gentleman nu avea voie să treacă peste o jignire. Trebuiau, în schimb, „să ceară satisfacţie", ceea ce însemna că trebuiau să se dueleze, adesea până la

moarte. Lumea a pierdut astfel un geniu al matematicii: Galois, inventatorul teoriei grupurilor. Obiceiul duelului a fost abolit prima oară în armata franceză. Popoarele galice sunt cunoscute pentru sensibilitatea lor, iar francezii pierdeau mai mulţi ofiţeri în dueluri decât în bătălii. Și în democraţiile contemporane se pierd vieţi la fel de mult din cauza unor fleacuri. Sunt cunoscute vorbele lui George Santayana: „Aceia care nu-și amintesc trecutul sunt condamnaţi să-l repete". Din păcate, avea dreptate.

Răspândirea masivă a violenţei juvenile a fost anticipată de William Golding în romanul *Împăratul muștelor*, în care un grup de copii de școală englezi, bine educaţi și civilizaţi, eșuează pe o insulă tropicală. Fără supravegherea adulţilor, fără disciplină, iubire și organizare socială s-au transformat repede într-un trib de sălbatici criminali.

Golding susţine aceleași idei ca Hobbes și Freud: civilizaţia este doar o spoială peste natura animalică. Dacă o îndepărtezi sau o lași să se deterioreze din neglijenţă, ce iese la iveală este un animal egoist și lacom care o să-și omoare semenii doar pentru o privire greșită sau pentru că nu-i împărtășesc credinţele.

Când *Împăratul muștelor* a fost ecranizat în 1963, regizorul Peter Brook a crezut că-i va fi greu să-i convingă pe actorii copii să-și abandoneze manierele civilizate și să se poarte ca niște sălbatici. Dar nu ar fi trebuit să-și facă probleme: nu le-au trebuit prea multe îndrumări sau încurajări. Ulterior, regizorul a declarat: „Experienţa mi-a arătat că singurul aspect fals din fabula lui Golding este timpul necesar pentru a ajunge niște sălbatici... o catastrofă totală poate să se producă și în trei zile".

Problemele sunt cauzate și de incapacitatea de a face o altă distincție importantă, între ceea ce poate fi gândit și ceea ce poate fi făcut. Dacă Hobbes, Freud și Golding au dreptate, atunci oamenii se vor gândi întotdeauna să facă lucruri oribile celorlalți pentru niște simple insulte, fie conștient, subconștient sau inconștient. Într-o societate liberă nu ne dorim și nu ar trebui să ne dorim să controlăm ce gândesc și ce spun oamenii. Așa că devine necesar să-i încurajăm pe oameni să gândească liber, să aibă gânduri despre ce ar vrea să le facă celorlalți, dar să-i descurajăm să pună în practică aceste gânduri. Cu alte cuvinte, ești liber să gândești ce vrei și să spui ce vrei, dar nu ești liber să acționezi după bunul-plac.

Ratăm miza principală a problemei dacă punem violența juvenilă doar în seama unor modele nocive, a televiziunii malefice, a filmelor vulgare, a muzicii vicioase și așa mai departe, fără să luăm în considerare confuzia dintre jignire și vătămare. Trebuie să ne învățăm copiii, adesea și din timp, că vor resimți tot felul de disconforturi în viață, inclusiv tachinări, respingeri și multe alte forme de cruzime socială, puse la cale de copii împotriva copiilor în fiecare zi, pe terenul de joacă sau în curtea școlii (ca să nu mai vorbim de cruzimile adulților împotriva adulților din întreaga lume). Copiii trebuie să învețe de asemenea corolarul acestui fapt: că nicio jignire nu poate justifica o răzbunare violentă. Trebuie să-i ajutăm să-și dezvolte conștiința propriei valori, așa încât nimeni să nu-i poată ofensa prin cuvinte. Când facem opusul și încercăm să le restricționăm libertatea de expresie sau de gândire de frică să nu jignească pe cineva (căci ne înșelăm, crezând că acest lucru reprezintă și o vătămare), ajungem să-i

facem pe acești copii să fie lipsiți de apărare în fața cuvintelor sau gândurilor necenzurate. Cu alte cuvinte, le deteriorăm capacitatea de a fi autonomi și demni. Ceea ce nu e deloc un lucru bun.

Copiii trebuie învățați să acorde atenție liniei de demarcație dintre obiectivitate și subiectivitate, așa încât orice ar gândi altcineva despre ei sau oricum li s-ar adresa să fie mai puțin important decât ce reprezintă ei în propriii lor ochi și în ochii celor dragi din viața lor. Dacă își cunosc propria valoare, care trebuie alimentată când sunt mici, atunci nimeni nu le-o poate contesta jignindu-i sau ofensându-i în vreun fel. Trebuie să știe că singurii care îi pot subaprecia sunt ei înșiși, coborându-se la nivelul celor care i-au ofensat. Eu numesc acest lucru „autoapărare morală", iar adulții trebuie să o practice și ei pentru a evita disconfortul venit din confundarea jignirii cu vătămarea. În cele ce urmează, voi detalia această idee.

CÂND JIGNIREA DEVINE VĂTĂMARE

Este important de spus că, în anumite circumstanțe, jignirea *poate* deveni vătămătoare. Dacă ești ofensat în fiecare zi, s-ar putea să nu poți pune în acțiune autoapărarea necesară, iar în cele din urmă ofensele repetate pot avea un efect cumulativ vătămător. Acest lucru este valabil în cazul celor vulnerabili la nivel emoțional, în special al copiilor. Să luăm exemplul unui copil căruia părinții îi spun în mod repetat că este un prost. Să-i spui copilului o dată că

este „prost" este jignitor, să-i repeți același lucru în fiecare zi este vătămător. De ce? Copilul are nevoie să creadă (o vreme) că părinții lui au tot timpul dreptate, așa că se va comporta în conformitate cu descrierile și așteptările lor, cel puțin până când crește și acceptă responsabilitatea de a se defini singur. (Unii oameni nu reușesc acest lucru niciodată și de obicei au nevoie de consiliere psihologică.) Copilul căruia i se spune în mod repetat că este prost s-ar putea să se comporte ca și cum ar fi prost. Performanțele în mod deliberat slabe, cauzate de acceptarea unei jigniri de către cineva care nu este capabil să se apere singur, sunt în mod evident vătămătoare pentru interesele acelui copil.

Și adulții pot fi abuzați verbal, iar programele de management al furiei nu sunt suficiente pentru a preveni un astfel de abuz. Bărbații și femeile deopotrivă pot beneficia de instruire în autoapărarea morală, învățând cum să nu provoace și cum să nu se lase, pentru toată lumea, provocați. Atunci va exista mai puțină furie de gestionat. Ambele sexe trebuie să înțeleagă mai bine stimulii negativi ai celuilalt sex dacă vor să evite transformarea jignirii în vătămare (mai multe detalii în acest sens, în capitolul 8).

Din fericire, cu puțină consiliere filosofică, adulții cel puțin își pot dezvolta abilitatea de autoapărare morală și pot învăța cum să nu se lase ofensați, chiar și atunci când jignirea este exprimată insistent și cu forță. La fel și copiii. Cu toate acestea, nu prea există cerere pentru instruirea în autoapărarea morală în școli sau în corporații. Ceea ce e păcat, căci e mare nevoie de așa ceva. O oră de instruire în autoapărarea morală valorează mai mult decât o mulțime de ore de consiliere în gestionarea furiei.

Trebuie să fim capabili să tolerăm o anumită cantitate de jigniri în viaţa de zi cu zi, dar cei vulnerabili din punct de vedere emoţional trebuie să fie în stare să elimine persoana care-i ofensează sau stimulul ofensator din viaţa lor dacă este prea frecvent sau prea intens, ca nu cumva să devină vătămător.

CAZURI DE OFENSĂ VERSUS VĂTĂMARE ÎN UNIVERSITĂŢI

V-aţi putea închipui că mediul universitar este locul ideal pentru a pune la cale un program educaţional care să elimine rănile cauzate de confuzia dintre vătămare şi ofensă, dar lucrurile nu stau aşa. De fapt, se întâmplă contrariul. Chiar universităţile sunt responsabile în mare parte (şi vinovate moral) pentru perpetuarea acestei erori. Au iniţiat şi au răspândit această eroare la nivelul întregii societăţi, printre profesionişti şi oameni obişnuiţi, la fiecare nivel social. Să vă dau câteva exemple.

Cazurile au ceva în comun: problema rasială în contextul unui mediu din ce în ce mai divers din punct de vedere cultural. Ce se întâmplă în America se întâmplă şi în restul lumii: pentru ca disconfortul să fie înlocuit cu o formă de confort, trebuie accentuată mai mult umanitatea, care uneşte oamenii, şi nu etnia sau alţi factori care-i despart. Lecţia se aplică întregii lumi, nu doar Americii. Pentru că populaţiile au devenit din ce în ce mai diverse peste tot în lume, este din ce în ce mai important pentru dezvoltarea individuală şi pentru pacea în lume ca oamenii să se vadă

unii pe alţii ca fiind nişte fiinţe unice, şi nu ca reprezentanţii unei rase sau ai unui trib. Pentru ca disconfortul să lase loc confortului, umanitatea trebuie să aibă prioritate faţă de etnicitate.

CAZUL ALICIEI: MĂRIREA NOTELOR ŞI DEZUMANIZAREA

Acest caz provine de la cursurile mele de filosofie de la colegiul local din New York. Am notat nişte lucrări, iar una dintre studentele mele, Alicia, mi-a cerut să ne vedem după ore.

„Chiar am meritat nota zece la această lucrare sau mi-aţi mărit nota ca să mă faceţi să mă simt mai bine?" m-a întrebat Alicia. Dată fiind calitatea lucrării, mi s-a părut ciudată întrebarea.

„La cursurile mele, studenţii primesc notele pe care le merită. Lucrarea ta merita nota zece, aşa că ţi-am dat zece", am răspuns.

Spre surprinderea mea, când a auzit asta, a izbucnit în plâns, căci era recunoscătoare pentru că i-am apreciat calitatea lucrării după merit. Apoi mi-a explicat că se transferase de la o altă universitate cunoscută din Manhattan, unde fusese jignită în mod repetat de către practica universităţii de a mări notele pentru „minorităţile vizibile", doar de dragul respectului „diversităţii". Atunci am înţeles unde bătea cu întrebarea ei neobişnuită.

În faţa mea stătea o studentă inteligentă şi foarte motivată, care voia să obţină note bune pe baza

abilităţilor şi efortului depus. Faptul că era femeie şi era şi de culoare era irelevant pentru înţelegerea noţiunilor filosofice de bază. Ca şi restul profesorilor, profesorii de filosofie trebuie să trezească idei noi. Ideile şi minţile nu au rasă, etnie, sex, gen, religie, vârstă sau alte proprietăţi ale corpului fizic sau ale identităţii sociale. Alicia era ofensată că sistemul o încadrase drept un număr statistic în cadrul acţiunilor de discriminare pozitivă şi că se presupunea că trebuie să i se mărească notele ca să fie „competitivă" şi să se simtă „bine în propria piele". Să accepte nişte note nemeritate ar fi stigmatizat-o în propriii ei ochi. Alicia trebuia să se elibereze de trecut şi acest lucru se putea întâmpla doar dacă avea succes în propriii ei termeni.

Aşa că Alicia a făcut un lucru chibzuit, găsind profesori care o tratau ca pe o fiinţă umană, şi nu ca pe un număr statistic sau ca parte a unui proiect politic şi care o încurajau să-şi manifeste excelenţa. A fost în stare să scape de stimulentul jignitor al măririi notelor înainte ca acest lucru să devină vătămător pentru ea şi pentru societate.

Da, vătămător. De ce? Din două motive. În primul rând, suntem cu toţii studenţi la cursurile vieţii, iar singura modalitate de a progresa cu adevărat este să evaluăm corect ce am învăţat şi ce trebuie să mai învăţăm. Dacă ai o diplomă care spune că ştii să scrii şi să citeşti la un anumit nivel, că eşti stăpân pe un anumit domeniu de cunoaştere şi că, prin urmare, eşti calificat să urmezi o anumită carieră, ar fi bine ca acest lucru să fie adevărat. Altfel, nu mai există standarde ale performanţei profesionale. În al doilea rând, este deopotrivă ofensator şi vătămător să fii tratat cu părtinire, fie pozitivă sau negativă. Să-i privezi pe oameni de

anumite lucruri la care sunt îndreptăţiţi, cum ar fi drepturile civile, este dezumanizant şi prin urmare ofensator şi vătămător. Dar este la fel de dezumanizant, de ofensator şi de vătămător să le acorzi recompense nemeritate.

Nicio pasăre nu se înalţă prea sus, dacă se înalţă cu propriile aripi.
— WILLIAM BLAKE

CAZUL LUI GEORGE: PREA MULTĂ DIVERSITATE, PREA PUŢINĂ UMANITATE

Un student pe nume George a participat la întâlnirile filosofice pe care le ţineam într-o librărie din Manhattan. Era furios. De ce? Din cauza felului în care era tratat la facultate. George era parte afro-american, parte hispanic şi parte amerindian. Se pare că fiecare club, agenţie şi organizaţie din campus voiau să-l ajute pe George, acordându-i burse pentru studenţi minoritari. Problema era că niciuneia nu părea să-i pese prea mult de George. Le păsa foarte mult de faptul că reprezenta o statistică multifaţetată; date fiind rasa şi etnia lui, puteau să-l scalde în recompense. Dar cu cât făceau mai mult acest lucru, cu atât George devenea mai furios. Vedeţi dumneavoastră, nimeni nu l-a întrebat nimic legat de interesele lui academice. Ce anume studia? Ce voia să studieze? Nu e ciudat că nu-i preocupau aceste întrebări? Îl tratau pe George ca pe un mijloc pentru scopurile lor (adică agenda lor statistică), şi nu ca pe un scop în sine (ca pe un student bun care merită asistenţă). Ceea ce

încălca criteriul kantian al demnității umane. Nu e de mirare că George era furios.

În cele din urmă s-a transferat la altă universitate, în cadrul unui program academic care chiar se preocupa de interesele sale academice. S-a simțit împlinit ca student și disconfortul a dispărut.

Care e legătura cu jignirea și vătămarea? Ar fi aceasta: sistemul se temea că George va fi ofensat (și, prin urmare, vătămat) dacă nu va acorda destulă atenție moștenirii lui genetice diverse. Dar modalitatea de a elimina această posibilă jignire i-a vătămat interesele sale reale ca student și, prin urmare, a avut consecințe negative la nivelul intereselor societății ca el să reușească în calitate de student.

> Acum eu spun: omul și în genere orice ființă rațională există ca scop în sine, nu numai ca mijloc de care o voință sau alta să se folosească după bunul-plac...
>
> — IMMANUEL KANT

REFUZUL DE A TE LĂSA JIGNIT

Atunci când ești ofensat în mod repetat, sunt atacate demnitatea și integritatea ta ca ființă umană, nu doar orgoliul, imaginea de sine, siguranța sau identitatea. La nivel biologic, acolo unde emoțiile sunt primitive, suntem programați să reacționăm puternic la ofensă prin intermediul mecanismului „luptă sau fugă". La nivel psihologic, unde emoțiile se manifestă ca sentimente și interacționează cu gânduri primitive, psihicul însuși

poate fi rănit în sens metaforic de jignirile îndreptate spre atașamentele infantile (insultarea mamei), perspectiva egocentrică (insultarea propriei persoane), identitatea de grup (insultarea rasei sau tribului) sau cele mai profunde nesiguranțe (insultarea religiei sau a relației cu Dumnezeu). La acest nivel, răspunsul automat sunt represaliile sau răzbunarea.

La nivel filosofic, raţiunea și interpretarea se combină cu voința și imaginația, ca să domine aspectul biologic și cel psihologic, programarea genetică și condiționarea comportamentală nemaiputându-se manifesta. Facultăţile superioare ale minții întâlnesc ofensa și o deviază, o ţin la distanță cu umor sau din principiu. În acest punct trebuie să fiți în stare să descoperiți ce e bun în tot acest rău și să le depășiți pe amândouă. Aproape nimic nu-i mai irită pe cei care au câștigat bătălii în acest domeniu. Cu orice jignire s-ar confrunta, nu se mai lasă vătămați. O minte deschisă și liberă este fundamentul demnității umane.

Partea bună este că, odată ce ați trecut de anii formatori, puteți să refuzați ofensele cu ușurință. În lumea civilizată, dacă nu-ți place o carte, poți să n-o mai citești. Dacă nu-ți place un program de televiziune, poți schimba programul. Dacă nu-ți place profesorul, poți să te duci la alt curs. În lumea civilizată, dacă chiar nu-ți plac vecinii, nevasta, slujba, partidul politic, ţara sau religia, le poți schimba. Am luptat din răsputeri pentru a câștiga și menține această libertate personală. Se poate spune chiar (deși nu neapărat în acest context) că avem prea multă libertate pentru binele nostru, dar aceasta este o altă discuție. În orice caz, cu atâta libertate la dispoziție, nu aveți nicio scuză

dacă vă simţiţi jigniţi, asta dacă nu cumva vă place în mod deosebit disconfortul.

ÎNAINTE PUTEAM RÂDE ÎN VOIE

Lumea este plină de provocări, iar unele sunt suficient de frecvente sau de intense ca să fie vătămătoare. Singura parte pe care o puteţi controla cu adevărat este reacţia voastră. Cum răspundeţi unor jigniri depinde de experienţa de viaţă, dar şi de atitudinile şi obiceiurile voastre, care la rândul lor depind de filosofia de viaţă. Dacă actualul modus operandi nu funcţionează, filosofia de viaţă în conformitate cu care trăiţi s-ar putea să aibă nevoie de o ajustare. Schimbându-vă filosofia de viaţă, puteţi schimba şi felul în care răspundeţi provocărilor. Puteţi chiar diminua şansele ca ceilalţi să mai încerce să vă atâţe.

Răspunsurile la jigniri variază enorm de la cultură la cultură şi de la persoană la persoană. Cea mai proastă alegere este violenţa, care răzbună ofensa printr-o vătămare. O altă opţiune este ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte, insultă pentru insultă. O altă opţiune este să folosiţi umorul pentru a salva situaţia. Puteţi fi cinic sau caustic, răspunzând într-un fel care de cele mai multe ori îl depăşeşte pe cel care v-a ofensat.

Prea mulţi oameni nu ştiu să se apere împotriva insultelor şi par să fie mereu ofensaţi sau cel puţin par dispuşi să se lase jigniţi. Multora pare să le lipsească umorul. Mulţi nu prea se iubesc pe sine şi nu iubesc nici lumea. Resimt un disconfort continuu. În loc să devină

ei înșiși fericiți, vor ca oamenii fericiți să le împărtășească disconfortul. Așa că inventează reguli care să controleze ceea ce oamenii au voie să spună sau să gândească, urmărind tot timpul ca cineva să nu ofenseze pe altcineva, protejându-se, astfel, pasă-mi-te, și pe ei înșiși. În cele din urmă, acest lucru produce un sistem contraproductiv care nu doar interferează cu libertatea individuală, ci și inhibă manifestarea liberă a dragostei de viață și a naturii vindecătoare a umorului. Este un sistem asemănător celui sovietic, care planifica mai degrabă gândirea decât economia. Un singur lucru este cert: acest control strict produce mai mult disconfort decât confort pentru toată lumea.

E mai înțelept să deviați fleacurile și poate chiar să schimbați subtil rolurile. Exemplul meu preferat în acest sens este dirijorul Herbert von Karajan. Într-o zi, Karajan mergea repede pe stradă, iar un alt bărbat mergea la fel de repede pe o stradă care se intersecta cu a lui. Urmau să se ciocnească, dar nu se vedeau unul pe altul, căci colțul unei clădiri le obstrucționa vederea. S-au ciocnit la colț și ambii s-au dat înapoi din cauza șocului și surprizei de a fi intrat în coliziune:

„Imbecil!" a strigat bărbatul către Karajan.

La aceasta, Karajan pur și simplu și-a scos pălăria și a răspuns: „Karajan."

Această anecdotă ilustrează un nivel intermediar al autoapărării morale. Îl numesc „judo social" și îl predau în cadrul unor ateliere. În loc să se simtă ofensat și să răspundă cu insulte asemănătoare sau chiar mai grave, Karajan a făcut două lucruri surprinzătoare. În primul rând, a reorientat ofensa înapoi în direcția din care venea. Ca și cum ar fi fost o

rață care împrăștie apa, ofensa nu l-a atins. În al doilea rând, a transformat o potențială ceartă într-un episod amuzant, opusul ofensei nefiind o ofensă și mai gravă, ci râsul. Oamenii care pot să râdă de ei înșiși și să-i facă și pe ceilalți să râdă nu sunt doar mai fericiți în general, dar sunt și mai dificil de jignit. Dar dacă von Karajan ar fi fost numit imbecil în fiecare zi, peste tot, ar fi obosit să-și tot scoată pălăria, pentru că seria nesfârșită de ofense i-ar fi epuizat capacitatea de a se apăra. Dar situația fiind alta, a atins coarda care trebuia. Ceea ce nu e surprinzător pentru un mare dirijor, dar și voi o puteți face.

ÎȚI TREBUIE ÎNȚELEPCIUNE CA SĂ-L JOCI PE NEBUNUL LUI SHAKESPEARE

Dacă v-ați întrebat vreodată de ce industria de *stand-up comedy* este mai înfloritoare în America și în întreaga lume ca niciodată, priviți problema din această perspectivă. Mulți, dacă nu majoritatea comedianților se folosesc de umor pentru a aborda probleme delicate legate de sex, gen, rasă, etnie, religie și politică, în timp ce oamenii obișnuiți simt că nu mai pot discuta liber aceste probleme în mass-media, în universități sau la locul de muncă. Prin urmare, trebuie să angajăm comedianți pentru a-și exercita în locul nostru libertatea de expresie. Și cu asta nu e de glumit.

Acesta era și rolul pe care îl juca cu abilitate nebunul în piesele lui Shakespeare, așa cum au făcut-o bufonii de curte în toate timpurile. Dar chiar și acești nebuni nu sunt imuni la cenzură; să pui în scenă umor cu potențial ofensator

și să stârnești râsul în locul furiei este un joc care presupune dibăcie, dar este și periculos, așa cum ne-o arată carierele unor comedianți pionieri precum Lenny Bruce. Dar cum cultura conformismului devine din ce în ce mai puternică, are nevoie de nebuni înțelepți care să-i contrabalanseze ipocrizia sufocantă. De aceea, de dragul divertismentului, sunt acceptate episoadele nocturne ale nonconformismului extrem. David Letterman și Jay Leno sunt vedete ale emisiunilor de noapte. Bucurându-se de imunitatea temporară a bufonului de curte, treaba lor este să măcelărească, dând dovadă de umor, vaca sacră a altora. Dar ați face bine să nu le repetați glumele la serviciu sau în sala de curs, căci e foarte posibil că cineva se va simți jignit la auzul a ceva ce cu o zi în urmă a amuzat milioane de telespectatori. S-ar putea să vă pierdeți slujba, așa cum s-a întâmplat cu nefericitul care a spus o glumă din *Seinfeld* unei secretare de la birou. Un reporter a descris situația astfel:

„Dacă îi permiteți unui angajat să facă glume sexuale la serviciu, s-ar putea să fiți dat în judecată și să pierdeți milioane de dolari. Dacă concediați un angajat pentru că a făcut glume sexuale la serviciu, s-ar putea să fiți dat în judecată și să pierdeți milioane de dolari. Oricum ai da-o, nu e bine."

Putem preveni această situație absurdă făcând distincția dintre jignire și vătămare și învățându-i pe ceilalți tehnici de autoapărare morală, pentru a menține această distincție. E mai puțin costisitor și mai amuzant pentru toată lumea.

Nu-i prost și face bine pe nebunul; un lucru care cere multă minte...

— WILLIAM SHAKESPEARE

TOATĂ LUMEA JIGNEȘTE PE CINEVA LA UN MOMENT DAT

Scuzele mele lui Dean Martin și cântecului său „Toată lumea iubește pe cineva la un moment dat". În viață, toată lumea mai și ofensează pe cineva la un moment dat. Ceea ce înseamnă că oamenii decid să se lase jigniți. Sunteți bărbat, femeie, hermafrodit, androgin, heterosexual, homosexual, lesbiană, bisexual sau celibatar? Oricare ar fi sexul dumneavoastră sau orientarea sexuală, veți avea parte deopotrivă de susținere și de respingere. De ce să acceptați ofensa adusă de niște opinii care sunt diferite de ale dumneavoastră? Oamenii care nu vă pot accepta sexul sau orientarea sexuală cu siguranță nu pot să și-o accepte nici pe a lor, așa că o critică pe a dumneavoastră. Pielea dumneavoastră este neagră, albă, maronie, galbenă, roșie sau de altă nuanță? Oricare v-ar fi culoarea pielii, veți găsi oameni care vor fi părtinitori, în bine sau în rău, din cauza ei. De ce să acceptați o jignire care încearcă să vă diminueze umanitatea din cauza pielii? Oamenii care fac astfel de remarci își diminuează umanitatea proprie. Nu luați asupra dumneavoastră problemele lor. La fel, unii s-ar putea să nu vă împărtășească gusturile în ce privește arta, muzica, mâncarea, moda, politica sau religia. Dacă încearcă să se înalțe pe sine înjosindu-vă pe voi, să se simtă superiori făcându-vă să vă simțiți inferiori, vor reuși acest lucru doar dacă veți coborî la nivelul lor, acceptându-le jignirea. Nu luați problemele lor pe umerii dumneavoastră.

N-are niciun sens să vă considerați jignit, atâta timp cât prejudiciile rămân la nivel verbal, căci ele rănesc doar interesele celor care le rostesc. Cea mai bună apărare este

refuzul de a vă lăsa ofensat. Cea mai proastă apărare este să vă simțiți jignit cu orice ocazie. Așa cum spunea Eleanor Roosevelt: „Nimeni nu vă poate face să vă simțiți inferior fără consimțământul vostru".

AUTOAPĂRAREA MORALĂ, NIVELUL AVANSAT

Dacă lecția de bază a acestui capitol este că jignirea și vătămarea sunt două lucruri diferite, iar lecția de la nivelul intermediar este că trebuie să învățați să nu vă lăsați jignit, am și o lecție pentru nivelul avansat: cum să acceptați vătămarea fără să fiți jignit și cum să transformați vătămarea în ceva benefic. Internalizarea celor două lecții va fi suficientă pentru a alina disconfortul din viețile oamenilor, dar acest ultim aspect nu este pentru toată lumea. Dar putem să ne inspirăm din el, dacă nu mai mult, și s-ar putea să se dovedească de neprețuit pentru dumneavoastră într-o bună zi.

Vom aplica această lecție la sfera politică, civică și personală, prin exemplele lui Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr. și Jackie Mason. Vreau să-i mulțumesc fostului meu student și actualului meu prieten Joseph Brown, pentru intuiția pe care a avut-o pe această temă. Acum câțiva ani conduceam o discuție în sala de curs despre filosofia rezistenței nonviolente la opresiune. Joseph a remarcat că Gandhi și King au făcut mai multe progrese în a diferenția între jignire și vătămare decât am discutat noi. Nu doar că nu le-au confundat pe cele două și au refuzat să se lase ofensați, dar ei au acceptat tot felul de vătămări

fără să se simtă jigniți, astfel că au dus lucrurile mai departe, obținând un bine comun din neplăcerile care le-au fost pricinuite.

Abordările lui Gandhi și ale lui King sunt inspirate din Henry David Thoreau, care, în secolul al XIX-lea, a ales să se ducă la închisoare decât să plătească o taxă care-i permitea să-și exercite votul politic. El o considera irelevantă pentru semenii săi și un afront adus principiilor sale. A petrecut o noapte în arest, înainte ca prietenii săi să-l elibereze, plătind taxa pentru el. Fiind o personalitate dramatică, Thoreau a scris că, într-o societate nedreaptă, locul omului drept e în închisoare. Atât Gandhi, cât și King și-au apropriat această idee, ambii petrecând destul de mult timp în închisoare (ceea ce a avut importante efecte politice).

> Sub o conducere politică ce bagă la închisoare pe oricine în mod nedrept, locul potrivit pentru un om drept e tot la închisoare.
> — HENRY DAVID THOREAU

MAHATMA GANDHI

Gandhi a reușit să-i convingă pe englezi să renunțe la colonizarea Indiei și să-i recunoască independența, fără să aibă o funcție importantă, fără să ridice armata sau să împuște pe nimeni. A criticat violența și a intrat de mai multe ori în greva foamei pentru a-și calma propriii adepți. Filosofia rezistenței nonviolente a lui Gandhi este cunoscută sub numele de *satyagraha* sau „aderarea fermă și de neclintit la adevăr". Care adevăr? Adevărul că

oamenii care-i oprimă pe alţii greşesc din punct de vedere moral, dar trebuie să înveţe sau să fie învăţaţi că greşesc. Oprimarea este deopotrivă jignire şi vătămare; ea ofensează umanitatea individului şi este o vătămare la adresa mai multor interese umane.

Forma iluminată de rezistenţă a lui Gandhi consista în a-i transforma pe cei obidiţi în nişte oglinzi. Absorbând jignirea şi vătămarea fără să se răzbune şi fără ură, chiar cu dragoste, cei asupriţi reflectau imaginea faptelor imorale către opresorii lor, învăţându-i să-şi dea seama de greşeala lor şi să abandoneze persecuţiile din propria voinţă, din propria convingere morală. Când opresorilor li se răspunde cu o rezistenţă violentă, ei devin şi mai convinşi de justeţea cauzei lor şi de dreptul la autoapărare, ceea ce nu face decât să adâncească asuprirea.

Aşa stând lucrurile, englezii au renunţat în cele din urmă la India, „bijuteria coroanei" imperiului lor, determinaţi de nimic mai mult (sau mai puţin!) decât de forţa spirituală şi de convingerea morală ale unui om care nu avea nicio proprietate, nu deţinea nicio funcţie şi nu era în fruntea niciunei armate. Gandhi şi adepţii lui au îndurat insulte şi injurii fără să se lase ofensaţi şi fără să apeleze ei înşişi la vătămări. Prin puritatea gândurilor şi faptelor lor, au obţinut o victorie politică fără precedent.

Nonvătămarea (*ahimsa*) este fundamentul căutării adevărului... Este adecvat să te împotriveşti şi să ataci un sistem, dar să te împotriveşti şi să-l ataci pe omul din spatele lui este sinonim cu a te ataca pe tine însuţi.

— MAHATMA GANDHI

MARTIN LUTHER KING JR.

Într-un mod asemănător, adaptând filosofia lui Thoreau și practicile lui Gandhi la sudul american, Martin Luther King Jr. a deschis calea abolirii segregației în Statele Unite și a ajutat la asigurarea drepturilor afro-americanilor. Mărșăluind pașnic în semn de protest, King Jr. și adepții săi au atras ofense sub forma abuzului verbal și vătămare sub forma bătăilor, arestului și alte forme de brutalitate. Cu toate acestea, au rămas de neclintit în refuzul lor de a răspunde cu aceeași monedă sau de a-și urî opresorii. Și așa cum englezii au învățat treptat că ocuparea Indiei era imorală, americanii au ajuns să-și dea seama că negarea drepturilor oamenilor de culoare este imorală.

> Așa cum Socrate a considerat că trebuie să creeze o tensiune în mintea indivizilor astfel încât aceștia să se elibereze din lanțurile miturilor și ale pseudoadevărurilor și să atingă tărâmul liber al analizei creative și al evaluării obiective, tot așa noi trebuie să vedem necesitatea unor contestări nonviolente pentru a crea tensiuni în societate care să-i ajute pe oameni să se elibereze de prejudecăți și de rasism și să ajungă pe tărâmul înțelegerii și al frăției.
>
> — MARTIN LUTHER KING JR.

Trebuie spus că abordarea aceasta nu poate funcționa în toate situațiile, căci se bazează pe activarea sensibilității morale a opresorului. Acolo unde moralitatea lipsește cu desăvârșire, nu există pământ fertil pentru a planta semințele conștiinței morale. Englezii și americanii

au avut parte în civilizaţia lor de suficientă moralitate creştină şi filosofie iluministă ca în cele din urmă să vadă adevărul moral.

Dar gândiţi-vă ce s-ar fi întâmplat dacă cineva precum Gandhi sau King ar fi apărut în Germania lui Hitler, în Rusia lui Stalin, în Cambodgia lui Pol Pot sau în Irakul lui Hussein. Fără îndoială ar fi fost arestat şi ucis imediat. Deşi englezii l-au arestat pe Gandhi de nenumărate ori, nu l-au ucis, de frica propriilor lor legi şi de a nu provoca o revoltă violentă în India. De fiecare dată când l-au arestat şi l-au eliberat pe acest conducător popular, el a câştigat şi mai mult sprijin şi forţă. În mod asemănător, autorităţile din statele americane segregaţioniste s-au temut să nu provoace răscoale rasiale în ţară şi n-au putut decât să privească cum numărul suporterilor lui King se mărea la fiecare arest şi la fiecare eliberare. Dar, spre deosebire de englezi, care nu intenţionau să omoare toţi indienii din India, sau de americani, care nu intenţionau să omoare toţi oamenii de culoare din America, naziştii chiar intenţionau să omoare toţi evreii din Europa; şi Stalin chiar voia să omoare toţi „contrarevoluţionarii" din Rusia. Dacă opresorii intenţionează să vă omoare, nu vă vor da şanse să-i învăţaţi lecţii morale. S-ar putea să trebuiască să fie aduşi cu forţa în sala de curs.

JACKIE MASON

N-am uitat că am promis să vorbim şi despre Jackie Mason alături de celelalte modele mai sobre. Povestea

lui aplică conceptele discutate la sfera personală, așa că sunt sigur că povestea lui va fi cea care vă va permite să vedeți cum se aplică lecția de autoapărare morală pentru propria dumneavoastră viață. Mason, un mare comediant, dar incorect din punct de vedere politic, descendent din rabini și odinioară el însuși învățăcel la școala rabinică, a reușit să absoarbă vătămarea fără se fie ofensat și apoi să transforme vătămarea în umor de care să se bucure și ceilalți.

Mason este un fin observator al umanității și al diferențelor culturale și de aici izvorăște o mare parte din umorul său. Normal, asta înseamnă că unii se vor simți jigniți, iar alții se vor amuza. (Am văzut deja că indignarea și râsul sunt două fețe ale aceleiași monede.) Să luăm drept exemplu scheciul lui Mason despre marele Frank Sinatra, care se baza pe premisa că de fapt Sinatra nu putea să cânte prea bine. Sinatra și-a câștigat fanii cu un repertoriu popular, cu o personalitate charismatică, cu o orchestrație minunată, un mod de interpretare unic și, așa cum se știe, cu puțin ajutor din partea Nașului.

Într-o noapte, după ce scheciul său inclusese și bucata despre Sinatra, în cabina lui Mason au venit trei tipi corpolenți care l-au avertizat să o lase mai moale cu glumele despre Sinatra. I-au spus că Frank auzise despre ele și că nu era prea amuzat.

În ciuda reputației lui Sinatra de a fi crud și ranchiunos, Mason a ignorat avertismentul. Nu peste mult timp, Mason a fost atacat pe o alee în spatele teatrului și bătut atât de grav, încât a trebuit să fie spitalizat.

Imediat după ce și-a revenit, Mason a introdus un nou fragment în scheciul său. Parafrazată, bucata spune

ceva de genul: „Vreau să vă povestesc despre un bun prieten de-al meu, un om care mi-a salvat viața. Dacă n-ar fi fost el, n-aș fi fost aici în seara asta spunându-vă glume. Acest om este Frank Sinatra. Iată ce a făcut pentru mine. Într-o noapte, când plecam de la teatru, trei bătăuși m-au atacat pe alee. Am crezut că vor să mă omoare. M-au bătut și iar m-au bătut și am crezut că așa o să mor. Dar, dintr-odată, un tip apare din senin și îmi salvează viața. Era Frank Sinatra. A venit spre noi și a spus «Gata, băieți, ajunge!». Și s-au oprit. Dacă nu era el, m-ar fi bătut până m-ar fi omorât. Îi datorez viața lui Frank Sinatra".

Aceasta spune ceva nu doar despre geniul comic al lui Mason, ci și despre umanitatea sa. Suferise o vătămare cumplită, dar în cele din urmă a transformat-o într-o anecdotă amuzantă pentru toată lumea. Așa cum Karajan a transformat jignirea în umor, tot așa Mason a transformat vătămarea în ceva amuzant. Aceasta este autoapărarea morală la cel mai înalt nivel, dovadă că nu trebuie să vizați o transformare politică pentru a alege calea regală din punct de vedere moral.

POLITICA JIGNIRII ȘI A VĂTĂMĂRII

Meritul de a aborda filosofic jignirea și vătămarea îi aparține lui John Stuart Mill. Eseul său *Despre libertate* expune ideea că principala menire a guvernării este de a-i împiedica pe cetățeni să-și facă rău unul altuia. Conform lui Mill, aceasta este singura justificare de a

restrânge libertatea cetăţenilor. Această idee este cunoscută sub numele de „principiul vătămării".

> Unicul ţel în care puterea se poate exercita, în mod legitim, asupra oricărui membru al societăţii civilizate, împotriva voinţei sale, este acela de a împiedica vătămarea altora.
> — JOHN STUART MILL

Trebuie să observăm că Mill nu include în această categorie vătămarea de sine. Aşa că e treaba voastră dacă vreţi să vă asumaţi riscuri, atâta timp cât nu vătămaţi pe nimeni şi atâta timp cât nimeni nu depinde de voi. Să ducem lucrurile la extrem: dacă sunteţi singur pe lume şi vreţi să vă beţi minţile în fiecare seară şi vă puteţi permite, atunci Mill ar spune că nu e nimic în neregulă cu asta. Dar dacă sunteţi la volan sau direcţionaţi traficul, ori dacă sunteţi chirurg sau aveţi grijă de copii sau faceţi orice altceva care necesită să fiţi treaz, atunci starea dumneavoastră de ebrietate poate provoca vătămări serioase celorlalţi, caz în care Mill ar spune că nu aveţi dreptul să vă îmbătaţi şi, mai mult decât atât, că statul are dreptul să vă împiedice să puneţi în pericol viaţa celorlalţi.

Mill este la fel de clar şi în ce priveşte ofensa. Deşi credea că avem dreptul să nu fim vătămaţi, nu există un astfel de drept în ce priveşte jignirea. Susţinea libertatea „înclinaţiilor şi năzuinţelor, libertatea de-a ne făuri în viaţă planuri potrivite propriei noastre firi, de a face ceea ce dorim fără a fi împiedicaţi de semenii noştri, atâta vreme cât nu le aducem niciun fel de daune, şi aceasta chiar dacă ei consideră

conduita noastră nesăbuită, nefirească sau greșită". Principala idee este de a împiedica majoritatea — morală sau altfel — de a-și impune propriile preferințe unei minorități. Și asta se aplică tuturor, căci toți suntem în felul nostru minoritari.

CAZUL LUI ADAM: CÂND CREATIVITATEA SE ÎNTÂLNEȘTE CU TIRANIA GUSTULUI

Cazul lui Adam ilustrează cum anume ideea fundamentală a lui Mill este ignorată în cultura occidentală și cum libertatea creativă a expresiei artistice poate fi subminată de dictatura gustului. Compozitor care a studiat muzica clasică occidentală, Adam a studiat și muzica tradițională din India și Japonia, cu profesori autohtoni. Când Adam a compus o piesă care îmbina instrumente de percuție indiene, instrumente cu corzi japoneze și un ansamblu de cameră european, a fost acuzat de un muzicolog indian că și-ar fi însușit „vocea" unei alte culturi. Ideea în această acuzație este că doar un indian are voie să folosească instrumente indiene. Dacă cineva care nu este indian o face, atunci este ceva ofensator pentru indieni. Vedeți unde se ajunge? O scriitoare ar avea astfel voie să scrie doar despre personaje feminine, altfel ar „fura vocile" bărbaților. Presupun că autorii cărților pentru copii ar trebui să fie ei înșiși copii. Am face bine să retragem de pe piață *Harry Potter*, căci este periculos din mai multe puncte de vedere. În cazul lui Adam, mergând pe același argument, i s-ar fi retras brevetul pentru piesa respectivă dacă nu ar fi acceptat

să nu mai „fure" instrumentele din alte culturi. Avea acel muzicolog dreptul să nu-i placă gustul lui Adam în ce privește compoziția și orchestrația? Da. A fost muzicologul sau altcineva vătămat? Nu. Avea sistemul dreptul să cenzureze compoziția lui Adam pentru că nu i-a plăcut muzicologului? Nu. Trebuia sistemul să se simtă jignit? Nu. A confundat sistemul ofensa cu vătămarea? Da.

Când Adam a aflat despre filosofia lui Mill, s-a simțit un pic mai bine. Chiar dacă interesele sale creative au fost vătămate de corectitudinea politică și de dictatura gustului, iar publicul său a fost privat de roadele creativității sale, Adam și-a dat seama că el nu trebuie să se simtă jignit din pricină că sistemul confundă ofensa și vătămarea și că abuzează de principiul vătămării al lui Mill.

EVITAREA JIGNIRII ȘI PROVOCAREA VĂTĂMĂRII

Mill oferă și un motiv mai întemeiat de ce este important să tolerăm jignirea, dar nu și vătămarea. Și aceasta are legătură cu adevărul. De ce e adevărul atât de important? Pentru că, dacă ați avea de ales între disconfort și boală sau între a fi jignit și a fi vătămat, ce alegere ați face? Mill ar spune că depinde de fiecare. Dar dacă preferați să evitați boala și vătămarea, Mill ar spune că ar fi mai bine să cunoașteți adevăruri „jignitoare" și să vă aflați în siguranță, decât să credeți niște minciuni inofensive și să vă aflați într-o situație riscantă. Să vă dau câteva exemple.

Europa a fost devastată de ciumă în Evul Mediu. Mulţi credeau pe-atunci că ciuma este o pedeapsă divină, aşa că s-au adunat în masă în locurile de cult şi s-au rugat pentru iertarea lui Dumnezeu. Dar faptul că s-au adunat în acelaşi loc a avut ca efect răspândirea bolii contagioase. Să luăm în considerare ideea lui Mill. Multe persoane religioase ar fi fost ofensate dacă ar fi fost informate că probabil adunările pentru rugăciune facilitează răspândirea ciumei. Ce e mai rău? Disconfortul provocat de contestarea credinţelor religioase sau răspândirea ciumei? Dacă ai informaţii medicale despre ciumă, măcar poţi să faci o alegere informată în ce priveşte riscurile. Dar dacă adevărul este suprimat de frica să nu jigneşti, pot apărea vătămări reale fără să existe posibilitatea de a minimiza riscurile. Aceasta este ideea fundamentală a lui Mill.

Dacă luăm în considerare epidemia globală de SIDA, acelaşi raţionament se aplică şi astăzi. În anumite locuri, răspândirea HIV-ului este nestăvilită pentru că liderii de opinie şi guvernanţii nu se simt în largul lor să vorbească deschis despre practicile sexuale riscante care fac ca boala să se răspândească şi să abordeze problemele sociale care fac posibile practicile sexuale riscante. Pentru că nu vor să se pună în situaţii stânjenitoare, facilitează răspândirea bolii. Ce e mai rău? Reexaminarea propriilor opinii despre sexualitate şi despre exprimarea ei sau să fii infestat cu virusul unei boli care poate provoca moartea?

Cu siguranţă Mill avea dreptate că e mai bine să afirmăm adevărul, atât de mult cât putem. Şi nu vom şti ce e adevărat dacă nu avem voie să gândim, să vorbim, să dezbatem, să scriem şi să publicăm cât se poate de liber,

astfel încât adevărul să apară pe piaţa liberă a ideilor. Alternativa este ca falsitatea să ne fie impusă. Şi odată cu ea vin disconfortul şi uneori chiar boala şi vătămările.

> Am recunoscut aşadar că, pentru starea mentală bună a oamenilor (de care depinde buna stare a lor sub toate celelalte aspecte), sunt necesare libertatea de opinie şi libertatea exprimării opiniilor... numai prin confruntarea opiniilor opuse, putem avea şanse de a ajunge la restul adevărului.
>
> — JOHN STUART MILL

CAZUL LUI KATHI: ÎNAPOI LA FUNDAMENTE

Am moderat timp de câţiva ani o întâlnire lunară a *Forumului filosofului* într-o librărie din Manhattan şi am facilitat dialogul pe orice subiect abordat de grup. De-a lungul timpului, am abordat toate problemele arzătoare la care v-aţi putea gândi, dar şi Întrebările fundamentale din această carte, şi nimeni nu a fost vreodată vătămat de schimbul nostru deschis şi sincer de idei. În mediul intelectual divers şi eclectic din New York, nimic nu ne face mai conştienţi de umanitatea noastră decât diferenţele de opinie şi de gust şi disponibilitatea noastră de a ne respecta, de a ne tolera şi chiar de a ne accepta graţie acestor diferenţe. Pentru a te bucura de acest tip de libertate, trebuie să faci repede diferenţa între vătămare şi jignire. Deci, deşi sunt obişnuit să mă aflu în mijlocul unor dezbateri tumultuoase despre politică, religie, rasă, sex, droguri, toleranţă, terorism,

educaţie şi altele, nu mi-am imaginat vreodată că întrebarea „cât fac unu plus unu?“ poate provoca o asemenea vâlvă. M-am înşelat.

Într-o seară, discutam despre problema adevărului când o tânără inteligentă şi expresivă, cu o funcţie importantă în Manhattan, pe nume Kathi, a sugerat că „adevărul este relativ“. Învăţase acest lucru de la profesorii ei de la o universitate din Ivy League, care în trecut fusese de bună calitate. Acolo şi acum se umflă notele în mod sistematic (pentru toată lumea, căci nivelul de educaţie e în scădere la nivel naţional), iar profesorii sunt încurajaţi să înveţe studenţii că toate adevărurile sunt relative.

Aşa că am întrebat-o pe Kathi: „Cât fac unu plus unu?“

Mi-a răspuns: „Depinde“. Nu mi-a mai zis nimic altceva, căci era sigură că va varia în funcţie de punctul de vedere. În plus, a spus că nu vrea să exprime o opinie care ar putea ofensa pe cineva care ar crede că unu plus unu este egal cu trei (sau orice alt număr la modă). Nu conta că toate computerele şi alte instrumente de care avea nevoie la serviciu funcţionau tocmai pentru că 1+1=2.

Bineînţeles că filosofii trebuie să se îndoiască şi folosim îndoiala ca pe un instrument de cercetare. Metoda lui Socrate era faimoasă în Antichitate, iar René Descartes a pus-o în aplicare cu folos în epoca modernă. Dar când Descartes a afimat: „Este cert că nimic nu este cert“, nu se referea la adevărurile logice şi matematice (de exemplu, 1+1=2), care sunt cele mai evidente din tot domeniul cunoaşterii. Deşi Descartes a realizat că putem fi înşelaţi

de simțuri, nu credea că toată cunoașterea e o chestiune de opinie sau că adevărul este relativ.

Am întâlnit relativismul moral în capitolele 1 și 2. Să ne amintim că relativiștii morali refuză să distingă între bine și rău. Iar acest lucru cauzează un disconfort considerabil. Acum am întâlnit un punct forte al relativismului moral: ideea eronată că toată cunoașterea este relativă, punct. Îmi pare rău, dar nu este. Speranța de viață în lumea civilizată aproape că s-a dublat în secolul XX grație cunoașterii solide. Astronauții ajung până la Lună și înapoi grație cunoașterii riguroase. Computerele au schimbat felul în care lucrăm și ne jucăm grație cunoașterii întemeiate.

Este adevărat că, cu cât știm mai mult, cu atât ne dăm seama cât de puțin știm. Dar asta nu înseamnă că nu știm nimic! Lumea este un loc din ce în ce mai complex, din ce în ce mai greu de înțeles. Dar oamenii se străduiesc fără încetare să înțeleagă. Cum facem acest lucru? În principal, bazându-ne pe cunoașterea demnă de încredere. E cunoscut faptul că Platon avea o indicație pe frontispiciul Academiei (prima universitate din lume) care spunea: „Cei care nu știu geometrie nu pot să intre." De ce? Pentru că Platon credea că adevărurile matematice sunt cele mai sigure și că trebuie învățate înainte de a aborda unele subiecte mai nesigure, cum ar fi etica sau politica. El credea că întrebările importante în viață (cum ar fi cele legate de bine și de dreptate) nici nu pot fi formulate cum trebuie înainte să li se răspundă celor mai neînsemnate.

Milioane de oameni precum Kathi se luptă cu multe probleme în satul global, probleme care ne privesc pe toți și care ne pot provoca un disconfort considerabil: de la

economie la ecologie, de la sistemul medical la situaţia celor fără adăpost, de la toleranţă la terorism. Platon ar spune că cei care nu pot răspunde întrebărilor neînsemnate — cum ar fi „cât fac unu plus unu?“ — nu prea au şanse să le rezolve pe cele importante. Dacă nu puteţi rezolva probleme de aritmetică, ceea ce e uşor, cum veţi putea distinge între bine şi rău (ceea ce poate fi uneori foarte dificil)?

Platon ar mai spune că orice sistem de educaţie care nu reuşeşte să-şi îndrume studenţii afară din Peşteră trebuie fie să se reformeze, fie să se prăbuşească. Şi una din primele lecţii dintr-o programă şcolară reformată este (da, aţi ghicit) cum să distingi jignirea de vătămare.

> O civilizaţie care poate sucomba astfel în faţa inamicului învins de ea trebuie mai întâi de toate să fi degenerat atât de mult încât nici preoţii şi predicatorii săi şi nici altcineva n-ar mai avea puterea şi nu şi-ar mai da osteneala de a se ridica în apărarea ei.
>
> — JOHN STUART MILL

EXERCIŢII FILOSOFICE

Primul exerciţiu: Inspiraţi-vă din propria experienţă pentru a vă convinge de justeţea distincţiei dintre jignire şi vătămare.

1. Gândiţi-vă la o situaţie din viaţa dumneavoastră în care aţi fost vătămat, dar nu ofensat (de

exemplu, când ați căzut de pe bicicletă și v-ați julit genunchiul).
2. Gândiți-vă la o situație în care ați fost jignit, dar nu și vătămat. (Poate că ați fost tachinat de colegii de clasă sau cineva v-a spus ceva răutăcios.)
3. Dacă este posibil să fiți vătămat, dar nu și ofensat, pe de o parte, și, pe de altă parte, ofensat, dar nu și vătămat, atunci înseamnă că vătămarea și jignirea nu sunt același lucru.

Al doilea exercițiu: Gândiți-vă la cineva sau la ceva care v-a jignit. De ce v-ați simțit ofensat? Puteți descoperi în interiorul dumneavoastră un spațiu al valorii morale, al demnității umane care este imun la tendințele schimbătoare ale opiniilor exterioare? Rămâneți acolo și explorați inviolabilitatea acestui spațiu și nu lăsați nicio ofensă să pătrundă.

Al treilea exercițiu: Vedeți dacă puteți practica „autoapărarea morală" refuzând să vă lăsați ofensat data viitoare când cineva vă ofensează. La un nivel elementar, nu luați ofensa personal: nu sunteți obligat s-o faceți. La un nivel intermediar, vedeți dacă puteți să transformați ofensa în umor și s-o deviați către cel care v-a ofensat. La nivel avansat, chiar și vătămarea poate fi acceptată fără furie sau represalii violente, cu condiția să puteți să-l învățați o lecție morală pe cel care v-a vătămat.

5. ESTE SUFERINȚA NECESARĂ?

Durerea este inevitabilă. Suferința este opțională.
— ANONIM

Suferința izvorăște, la fel ca și inspirația artistului,
din cel mai misterios punct al ființei noastre.
— ELIE WIESEL

Să ne imaginăm un prizonier într-o celulă cu gratii puternice, într-o închisoare cu ziduri înalte, cu gardieni înarmați pretutindeni. Dar este o închisoare neobișnuită. Ușa de la celulă este întotdeauna deschisă, la fel și poarta închisorii, iar gardienii sunt acolo pentru a-i ține pe oameni afară, nu înăuntru.

Cu toate acestea, prizonierul crede că e o închisoare obișnuită și rămâne în celulă, care, de fapt, e destul de confortabilă. E mobilată decent și are o gramadă

de distracţii ca să-şi petreacă timpul. Există cărţi şi CD-uri, cablu TV şi un computer. Are un bar cu de toate, o mâncare acceptabilă şi vizite conjugale regulate. Prizonierul trebuie să facă o oarecare muncă plictisitoare, dar îşi poate explora şi propriile interese şi hobby-uri.

O situaţie destul de bună pentru o închisoare. Dar acest prizonier este de fapt destul de nefericit, din simplul motiv că se ştie închis. Ar vrea să scape şi crede că, dacă ar face-o, ar fi fericit. Dar mai crede şi că evadarea ar fi periculoasă şi probabil imposibilă, aşa că stă pe loc. Prizonierul apelează la tot felul de alte „evadări" în celulă: mâncare, băutură, droguri, sex, cărţi, TV. Acestea funcţionează, dar doar temporar. Întoarcerea la realitate este de fiecare dată şi mai dureroasă, următoarea evadare presupunând o distracţie şi mai intensă. Aceste distracţii dau naştere unor fantezii despre cât de minunată este viaţa dincolo de zidurile închisorii şi prin urmare la regrete legate de ceea ce pierde pentru că este închis.

Milioane de oameni trăiesc într-o închisoare asemănătoare. Este închisoarea suferinţei. Suferiţi când sunteţi înşelat, când vă confruntaţi cu răul, când sunteţi tratat nedrept. Suferiţi şi când dumneavoastră îi înşelaţi pe ceilalţi, când faceţi rău sau când perpetuaţi nedreptatea. Şi dumneavoastră, asemenea prizonierului, căutaţi să vă alinaţi suferinţa cu distracţii superficiale, crezând în acelaşi timp că trebuie să rămâneţi în celulă. Dar asta e o iluzie. În realitate sunteţi liber să ieşiţi din închisoare oricând, cu condiţia să vă puteţi rupe de diversiunile obişnuite şi să realizaţi că nimic nu vă stă în cale.

POARTA SPRE RAI

Fiecare om suferă, mai devreme sau mai târziu, așa că întrebarea nu e dacă veți suferi, ci de ce anume veți suferi. O întrebare și mai importantă este cum veți încerca să vă alinați suferința. Răspunsul la care veți ajunge va determina faptul dacă vă măriți suferința (a dumneavoastră și a celor din jur) sau dacă o veți micșora. Din păcate, există multe modalități de a mări suferința. Din fericire, există doar câteva modalități de a o alina. De ce am spus „din fericire"? Pentru că un număr redus de opțiuni presupune și o direcție mai clară.

Să presupunem că sunteți într-o cameră cu o mie de uși și că trebuie să alegeți una și doar una prin care să treceți. Dacă 999 de uși duc spre iad și una singură spre rai, ar fi ăsta un lucru bun? Depinde dacă sunt însemnate sau nu. Căci dacă toate ușile arată la fel și trebuie să alegeți ușa la întâmplare, există puține șanse să alegeți raiul: una la o mie. Iadul ar deveni repede suprapopulat, și chiar este, aici, pe pământ. Dar dacă pe uși ar scrie clar „rai" sau „iad", ați fi sigur că mai devreme sau mai târziu ați găsi raiul. Cu condiția să știți să citiți semnele.

Indiferent în ce cameră a oricărei clădriri vă aflați, există o mulțime de uși spre iad și puteți găsi cel puțin o ușă spre rai. Deși toată lumea spune că vrea să intre pe ușa spre rai, o grămadă pășesc pe tot felul de uși spre iad. Poate că trebuie să învățăm să recunoaștem semnele de pe uși și să vedem că temnițele noastre sunt deschise, ca să putem lăsa suferința în urmă.

DURERE VERSUS SUFERINȚĂ

Înainte însă trebuie să clarificăm niște lucruri fundamentale, începând cu diferența dintre durere și suferință. O vătămare fizică, cum ar fi o leziune sau o boală, are șanse mari să cauzeze durere. Durerea este o senzație fizică. Așa că durerea este un semn că ceva este în neregulă din punct de vedere fizic. Dacă ați pune mâna din greșeală pe un cuptor încins și n-ați simți durere, mâna n-ar rezista prea mult. La fel, dacă n-ați simți durerea pe care o provoacă o carie, ați sfârși prin a vă pierde dintele. Există și excepții — durerea-fantomă în membrele amputate, cancerul metastazic fără simptome dureroase — dar, în general, durerea are menirea de a semnala că ceva este în neregulă din punct de vedere fizic și că trebuie să i se acorde atenție.

Suferința, pe de altă parte, este o stare mentală. Ca și în cazul ofensei, trebuie să fiți dispus să o simțiți. Alții ne pot provoca durere în ciuda voinței noastre, dar foarte rar pot să ne facă să suferim fără consimțământul nostru tacit. Ironia face că oamenii cei mai apropiați sau care te cunosc cel mai bine îți pot provoca cea mai mare suferință. De ce? Pentru că știu ce vă afectează și prin urmare știu exact cum să vă recruteze și să vă înregimenteze pe post de complice în propria dumneavoastră suferință. La cealaltă extremă, cei care ne știu cel mai puțin — adică străinii — ne pot provoca de asemenea cea mai mare suferință. De ce? Pentru că aleg să ne ignore umanitatea și să ne impună niște condiții intolerabile. Cu toate acestea, vă rog să observați că dacă durerea poate să vă fie provocată de altcineva (sau de propria persoană), suferința nu poate fi provocată în același fel. Puteți

fi chinuit de circumstanţe exterioare care vă măresc sau vă scad şansele să vă provocaţi singuri suferinţă, dar suferinţa respectivă vă aparţine. Într-un fel, aceasta este o veste bună: dacă suferinţa vă aparţine, înseamnă că tot dumneavoastră puteţi scăpa de ea. Ceea ce nu se aplică la durere.

Dar, uneori, durerea şi suferinţa pot fi legate. În cazurile în care boala provoacă o durere acută sau cronică, provoacă şi o suferinţă acută sau cronică. Durerea afectează trupul, suferinţa este ecoul acesteia în minte. Spunem că oamenii „suferă" de migrene. Ceea ce vrem să spunem este că migrenele provoacă dureri ameţitoare şi alte simptome neplăcute, ceea ce la rândul lor provoacă suferinţă, din cauza durerii, neplăcerii şi pierderii capacităţilor normale. Dacă suferinţa vine doar din durere, atunci pentru a alina suferinţa trebuie să alinaţi durerea. Aceasta este o problemă medicală, nu filosofică.

În mod asemănător, oamenii care au depresie cronică din cauza unei tulburări a creierului suferă cronic din cauza ecoului mental al respectivei tulburări. De obicei, resimt suferinţa, şi nu durerea, deoarece creierul nu este îndurerat din cauza tulburării. Şi totuşi, când iau medicamente care corectează disfuncţia creierului la nivel neurochimic, suferinţa se domoleşte. Cel puţin, acea formă particulară de suferinţă ia sfârşit. S-ar putea să trebuiască să facă faţă şi altor forme de suferinţă, cum ar fi dilemele morale, care au o origine filosofică. În unele cazuri, cum ar fi tulburarea bipolară, oamenii preferă disconfortul tratamentului, pentru că medicaţia îi împiedică, ce-i drept, să se afunde prea mult într-o fază depresivă, dar le anulează şi culmile pline de energie şi de creativitate din faza

maniacală. Unii preferă să sufere din cauza stării depresive decât să sufere pentru că nu mai pot atinge punctul maxim al creativităţii lor. Asemenea alegeri dificile se încadrează în noţiunea lui Aristotel a „răului celui mai mic".

Filosofia ne poate ajuta când suferim, dar nu și când avem o durere acută. Cei care apelează la consilierea filosofică sau la orice altă terapie prin dialog suferă de obicei de ceva. Suferinţa lor nu este provocată de vreo tulburare la nivel cerebral. Sunt funcţionali din punct de vedere fizic și mental, dar au creat sau au dat peste circumstanţe care cauzează sau acutizează starea de suferinţă. Vor să nu sufere și consideră dialogul ca fiind un instrument care să le reveleze cauzele suferinţei lor și cum să scape de ea. În lumea antică, filosofia era numită „medicină pentru suflete" sau „cură pentru suflete". Își făcea treaba foarte bine.

Să rezumăm: durerea vine din boală, suferinţa, din disconfort. În timp ce un atac de cord provoacă durere fizică, o inimă frântă produce chin emoţional și suferinţă mentală. S-ar putea să nu poţi domoli durerea după bunul-plac, dar cu siguranţă poţi alina chinul și suferinţa odată ce ai identificat cauzele disconfortului. Dacă aveţi un atac de cord, nu prea aveţi ce să faceţi pentru a-l împiedica de unul singur. Dar dacă aveţi inima frântă, aceasta este rezultatul unui disconfort, și nu al unei boli, și există mai mulţi paşi pe care puteţi să-i faceţi pentru a o alina.

Încă un lucru: deși durerea în sine poate fi o cauză a suferinţei, atitudinea faţă de durere sau abilitatea de a tolera durerea poate avea un efect considerabil asupra suferinţei. Dacă resimţiţi durere din cauza unei boli netratate sau în urma unui tratament, atunci s-ar putea să și suferiţi.

Dar dacă resimţiţi durere din cauza unei activităţi atletice intense, cum ar fi alergarea la maraton sau escaladarea unui munte, atunci cu siguranţă nu suferiţi, ci chiar resimţiţi o epuizare plăcută. Acesta este „extazul alergătorului". În general, s-ar putea să învăţaţi să vă măriţi toleranţa la durere, dar nivelul iniţial de toleranţă pare mai degrabă o chestiune înnăscută decât dobândită. În cazul suferinţei, este invers: așa cum puteţi fi influenţat să suferiți intens, dar inutil, tot așa puteţi învăța să minimizați sau să eliminați suferința.

NEVOIE VERSUS DORINȚĂ

Înainte să analizăm niște cazuri, ar trebui să facem o paralelă între nevoie și dorință. Suferința care vine din nevoi nesatisfăcute (spre deosebire de cea provocată de dorințe neîmplinite) este probabil cea mai gravă suferință. Ca oameni, avem cu toții anumite nevoi în viață, materiale sau de altă natură. O listă a nevoilor esențiale ar include: apă, mâncare, adăpost, îmbrăcăminte, dragoste, sex, educație, asistență medicală, familie, comunitate, prieteni, muncă și îndeplinirea unui scop în viață.

În lumea mai puțin dezvoltată, oamenii suferă din lipsa apei, mâncării, îmbrăcămintei și a adăpostului. În lumea dezvoltată, sunt șanse mai mari ca oamenii să sufere din cauza conflictelor familiale, din prea puțină dragoste, din cauza unei cariere nesatisfăcătoare sau a unor scopuri neîmplinite. Aceia care suferă din cauza unor nevoi de bază nesatisfăcute rareori suferă din cauza lipsei unui scop. Scopul lor este clar: supraviețuirea zilnică. Dacă nevoile de bază

sunt satisfăcute într-un mod echilibrat, atunci suferința are legătură mai degrabă cu dorințele neîmplinite.

Să-ți dorești ceva este un lucru rău. Dacă ai nevoie de ceva, atunci cel puțin vei fi sătul temporar dacă nevoia respectivă este satisfăcută. Dar dacă dorești ceva, atunci nu te vei simți sătul prin împlinirea dorinței respective. Pur și simplu vei vrea altceva și vei suferi din nou din această cauză. Nu poți să-ți suprimi cu ușurință nevoile și nici n-ar trebui s-o faci. Ar trebui să poți să mănânci, să bei, să ai adăpost și așa mai departe. Dar în același timp, felul în care alegi să-ți satisfaci nevoile (mai prostește sau mai înțelept) va determina măsura în care vei suferi. Lucrurile stau altfel cu dorințele. Dacă nu sunt controlate, vei suferi. Dar dacă încerci să le stăpânești, uneori s-ar putea să descoperi că vei căpăta ceea ce ai nevoie. Există un vechi blestem: „Să ai parte de exact ceea ce vrei!". Să obții ceea ce vrei și să nu obții ceea ce vrei, ambele pot cauza deopotrivă suferință. Vestea bună este că puteți controla suferința pricinuită de dorință.

DENISE ȘI DAVID, MARTHA ȘI ALEX: SĂ AI SAU NU COPII

Să ai sau nu copii poate fi o problemă importantă în viață. Au oamenii nevoie de copii sau pur și simplu și-i doresc? Cred că adesea oamenii mai degrabă își doresc copii decât au nevoie de ei. Asta ar explica și de ce există atâția copii *nedoriți* pe lume. Cu toate acestea, mulți oameni, mai ales femei, dar și bărbați, își doresc atât de mult

copii, încât această dorinţă se transformă într-o nevoie. Atunci când maternitatea este considerată un rol obligatoriu, arată ca o nevoie. Există şi o interdependenţă între nevoie şi dorinţă, pentru că o femeie care-şi doreşte copii trebuie să-i aibă atâta timp cât se poate din punct de vedere biologic şi are nevoie de un bărbat în diferite scopuri, de la concepţie la împărţirea sarcinilor parentale. La fel, fiecare părinte trebuie să joace un rol diferit, dar important, aşa cum vom discuta în capitolul 6.

Acum să comparăm suferinţa pe care o poate resimţi cineva ca urmare a faptului că are sau nu are copii. Denise şi David se luptau cu prima situaţie. Fiica din prima căsătorie a lui Denise, Kathryn, le-a provocat multe necazuri atât lui Denise, cât şi lui David în cei zece ani în care au fost căsătoriţi. David a încercat să fie un tată iubitor pentru Kathryn, dar fata l-a respins în mod repetat. Denise era adesea prinsă la mijloc între cei doi. Deşi ambii o iubesc pe Kathryn şi deşi şi ea îi iubeşte pe ei (şi trebuie să accepte relaţia ei cu David şi rivalitatea cu mama), sunt adeseori nefericiţi împreună. În perioadele cele mai dificile, David şi Denise s-au certat serios în ce-o priveşte pe Kathryn şi erau cât pe-aci să se despartă. Kathryn de-abia aştepta să se ducă la facultate şi să scape de această situaţie. Denise şi David de-abia aşteptau ca Kathryn să plece la facultate din acelaşi motiv. Acesta este un exemplu clasic de suferinţă cauzată de a avea ceva, în cazul de faţă, de a avea un copil. Bineînţeles, există multe aspecte pozitive ale vieţii lor împreună, dar episoadele conflictuale erau de netăgăduit.

În cazul Marthei şi al lui Alex putem să vedem opusul. Martha şi Alex s-au aşteptat să aibă copii când

s-au căsătorit, dar, din cauza problemelor de fertilitate, aveau puține șanse. Își doreau cu disperare ceva ce nu puteau avea, așa că sufereau. Au cheltuit mulți bani și timp pentru a încerca să-și aline suferința — clinici de fertilitate, aranjamente cu mame-surogat, chiar și piața neagră a copiilor — iar de fiecare dată când au încercat să obțină un copil și au eșuat, au suferit din ce în ce mai mult. În mod ironic (dar nu total surprinzător), când au obținut obiectul dorinței — o fetiță adoptată legal, pe nume Sandra — suferința de a nu avea un copil s-a transformat în suferința de a nu-și vedea copilul destul de des. Ambii lucrau și au angajat o bonă cu program extins pentru Sandra. Resimțeau această suferință la fel ca pe cea anterioară. Și în curând și-au dorit un alt copil și au reluat întregul proces de la capăt, îndurând aceeași suferință ca atunci când n-o aveau pe Sandra. Acesta este un exemplu clasic de suferință izvorâtă din a nu avea ceva, care nu este alinată cu necesitate de obținerea respectivului obiect al dorinței.

Sogyal Rinpoche, un mare învățat budist, a dat câteva lecții prețioase despre suferință și prevenirea ei. A spus că există doar două feluri de suferință: suferința de a avea și suferința de a nu avea. Fie că suferi pentru că ai ceva ce nu-ți dorești, fie pentru că nu ai ceva ce-ți dorești, felul în care trăiești suferința este identic. Pentru Denise și David și pentru Martha și Alex, suferința era aceeași. Suferința este suferință, indiferent de aspectele particulare. Suferința ține de minte și de nimic altceva. Atâta timp cât credeți că suferința este cauzată sau vindecată doar de circumstanțele exterioare, veți fi precum o minge aruncată înainte și înapoi

de doi jucători experimentați numiți „a avea" și „a nu avea". Pot să-și facă de cap toată ziua și să nu obosească. De fapt, se pot juca mai mult decât atât, se pot juca pe durata întregii vieți dacă-i lăsați.

Morala este să învățăm să fim mulțumiți cu ce avem sau cu ce nu avem. Mulțumirea adevărată vine din interior și nu depinde de lucruri exterioare. Motivul pentru care fiecare din acești adulți suferă nu este pentru că au sau nu copii, ci pentru că sunt atașați de ideea că doar schimbând ceva din setul de circumstanțe exterioare vor deveni fericiți și vor rămâne satisfăcuți. Ideile oamenilor sunt adesea cele care le provoacă suferință. Cu toate acestea, oamenii încearcă să schimbe totul sub soare ca să devină fericiți. Deși reușesc adesea să facă schimbări, nu reușesc neapărat să scape de nefericire. Mulți americani suferă tocmai pentru că privesc fericirea ca pe un scop exterior. Thomas Jefferson a aclamat „viața, libertatea și căutarea fericirii" ca fiind cele trei valori de bază ale vieții americane. Sunt de acord că primele două sunt deosebit de importante: viața ar trebui protejată și celebrată; libertatea ar trebui prețuită și apărată. Dar fericirea nu poate fi prinsă fugind după ea. Din contră: cu cât fugi mai mult după ea, cu atât îți scapă mai mult. Împlinirea personală prin atingerea unor scopuri însemnate e un lucru bun; dar mulțumirea interioară este posibilă la orice pas.

Trebuie să facem o distincție clară între ceea ce ține de interesul nostru egoist și ceea ce reprezintă interesul nostru ultim; confuzia între cele două este sursa oricărei suferințe.
— SOGYAL RINPOCHE

NENUMĂRATELE CĂI SPRE SUFERINȚĂ

Simplul fapt de a fi om face cu putință tot felul de dureri și de suferințe. Fiecare dintre noi suferă mai devreme sau mai târziu și majoritatea oamenilor își petrec timpul încercând să evite, să scape sau să transforme suferința fără să înțeleagă care-i sunt cauzele adevărate. (Care se dovedesc cel mai adesea să fie gemenii „a avea" și „a nu avea".)

Așa că, dacă preferați mai degrabă să suferiți decât să fiți bucuroși, universul vă va face pe plac. Puteți suferi mereu și din multe motive. Puteți suferi din cauza trecutului sau a viitorului. Puteți suferi din cauza dumneavoastră sau din cauza altora. Puteți suferi din cauza a ceea ce aveți sau din cauza a ceea ce nu aveți. Puteți suferi din cauza a ceea ce credeți sau din cauza a ceea ce nu credeți. Puteți suferi pentru că Dumnezeu vă face să suferiți sau pentru că El nu pune capăt suferinței dumneavoastră. Puteți suferi pentru că sunteți în viață sau pentru că veți muri. Puteți suferi de dragul dragostei, al artei, al ambiției sau de dragul suferinței înseși. Puteți suferi pentru că suferiți prea mult sau nu suficient. Și puteți suferi pentru că refuzați să puneți capăt suferinței și să-i faceți și pe ceilalți să sufere.

CUM SĂ FACI FAȚĂ SUFERINȚEI

Există mai multe feluri de a gestiona suferința: să o ții pentru tine, să fugi de ea, să o transferi altcuiva, să-i

pui capăt în interior sau să o transformi în ceva util. Să le analizăm pe fiecare și să le ilustrăm cu niște studii de caz.

Să o ții pentru tine. O strategie des utilizată (dar departe de a fi una ideală) este să nu împărtășești suferința, să pătimești în tăcere. Poate că ați fost învățați că o asemenea atitudine este nobilă, dar de fapt este nefolositoare. Vă privează, inutil, de bucurie și de împlinire. Sau poate credeți că suferința dumneavoastră este o pregătire necesară pentru fericirea din lumea de dincolo. Sau poate aveți credințe greșite despre propria persoană, inoculate de alții, care vă împiedică ființa autentică să înflorească. Credințele nu sunt determinate de gene, sunt obținute prin moștenire culturală. O credință care vă cauzează nefericire poate fi înlocuită cu una care vă produce bucurie, dar depinde de dumneavoastră să faceți schimbarea. Există tot felul de credințe alternative, lumea e plină. Dar depinde de dumneavoastră să găsiți credințe care vă sunt de ajutor și nu vă fac rău. Și deși uneori suferința poate să ne educe (ca orice altceva în viață), odată ce i-ați învățat lecția, puteți (și meritați) să vă debarasați de ea.

RUTH: NEÎMPĂRTĂȘIREA SUFERINȚEI

Ruth a suferit inutil mai mult de cincizeci de ani. Era de fapt o persoană foarte creativă, mai ales în ce privește limbajul, și își dorea să fie jurnalistă sau scriitoare. Părinții ei erau imigranți cu o puternică etică a muncii, dar nu înțelegeau cultura literară. Ruth și sora ei au fost nevoite să

renunțe la școală în timpul Marii Crize financiare interbelice ca să-și ajute familia să facă față cheltuielilor. După Criză s-au căsătorit cu oameni de afaceri, au crescut copii și și-au văzut de slujbe. Ruth a simțit întotdeauna că există o scriitoare închisă în ea și care tânjește să iasă la suprafață. Sentimentul acela de întemnițare a făcut-o să sufere. Dar părinții și sora ei nu apreciau acest gen de creativitate; ei trăiau în „lumea reală", cu slujbe de la nouă la cinci, cu venituri stabile și cu aspirații tradiționale. Ceea ce era în regulă pentru ei, dar nu și pentru Ruth. Dar de câte ori își exprima dorința de a fi scriitoare, i se răspundea că fantazează sau că visează cu ochii deschiși. Lui Ruth i s-a oferit la un moment dat slujba de jurnalist, dar a refuzat. De ce? Îi lipsea încrederea în sine și din păcate n-a primit nicio încurajare din partea familiei.

Așa că Ruth a inventat o mică poveste conform căreia ar fi fost scriitoare dacă nu ar fi apărut Criza financiară. De ce nu s-a întors la școală după aceea? Păi, avea deja copii și nu a mai putut. Dar când copiii au crescut? Păi, atunci avea deja o mulțime de responsabilități la birou și nu putea să plece când voia. A încercat să se mulțumească cu cuvintele încrucișate și era foarte bună la rezolvarea lor, dar scriitoarea din ea era închisă pe viață. Timp de decenii a repetat aceeași poveste, conform căreia ar fi fost scriitoare dacă circumstanțele n-ar fi împiedicat-o. Dar povestea nu era adevărată și suferea pentru că se mințea singură. Deși la suprafață avea o personalitate plăcută, Ruth era neîmplinită din punct de vedere creativ și era plină de amărăciune, ceea ce-i provoca suferință în interior.

În cele din urmă, scriitoarea din ea a fost eliberată, dar doar după ce Ruth și-a abandonat credințele

false. Prin intermediul maieuticii filosofice (pe care am văzut-o aplicată în capitolul 3 în cazul lui Gary), Ruth a asumat în sfârșit faptul că se împiedica singură să fie scriitoare, aruncând vina pe circumstanțe. Ruth a avut nevoie de mult curaj pentru a-și schimba credințele după atâția ani, dar, odată ce a făcut-o, scriitoarea din ea a înflorit. Fiind de-acum o studentă în etate — în jur 70 de ani — a început să ia cursuri de scriere creativă și în câțiva ani a scris mai multe volume de poezie și de povestiri. Unele dintre ele au fost chiar și publicate. Viața ei a căpătat un nou sens și a resimțit o mulțumire profundă. Lunga ei suferință a luat sfârșit.

Morala este că a ține suferința pentru tine, oricât ar fi de nobil, nu este o soluție. Cea mai bună abordare este identificarea cauzelor, oricât de mult ar lua acest proces.

Să fugi de ea. Poate suna tentant să te gândești cum să „evadezi" din închisoarea suferinței. Nu e o coincidență că tema evadării este mereu populară la Hollywood. Publicul adoră filmele cu evadări și poate pentru că mulți se identifică cu personajele. *Marea evadare*, *Papillon*, *Păsărarul din Alcatraz* și *Închisoarea îngerilor*, printre altele, au în comun tema unui protagonist care scapă de suferință evadând din închisoare. Doar că genul de suferință la care noi ne referim nu este cauzat de durerea unei captivități fizice în condiții drastice, ci de situații de viață obișnuite din care oamenii își construiesc închisori, într-un mod inconștient, dar eficient, și apoi încearcă să evadeze din ele. Cei care sunt responsabili pentru propria suferință nu pot să scape de ea decât confruntând-o, înțelegându-i cauzele adevărate și

eliminându-le. Încercările de a fugi de suferințele produse de sine nu doar că eșuează adeseori, ci înrăutățesc situația. „Lupta sau fuga" este unul dintre cele mai vechi instincte ale oamenilor și, cum suferința este un fel de amenințare la bunăstarea individului, există o tendință naturală de a confrunta sau de a fugi de această amenințare.

Dar când suferința este produsă de noi înșine, nu putem să luptăm cu ea decât confruntând-o și nu putem fugi de ea. Dacă suferiți și cineva vă oferă o călătorie gratuită oriunde în lume sau chiar în spațiu, ați accepta oferta? Ați putea s-o faceți pentru distracție sau pentru a avea parte de o evadare temporară, dar ați ști foarte bine că suferința vă va însoți oriunde v-ați duce, ca o umbră. Cu toate acestea, oamenii vor încerca să evadeze — prin alcool, droguri, relații amoroase, secte, orice pare să-i îndepărteze de sine — să pună între ei și suferința lor o distanță spațială sau temporală sau să-i țină departe prin stări alterate de conștiință. Dar evadarea este temporară. Oamenii care vor să nu sufere trebuie să găsească o modalitate de a confrunta și de a depăși suferința. Spre sfârșitul capitolului, vom analiza câteva modalități, deopotrivă religioase și filosofice, precum și punctele lor tari și slabe.

Omul nu trebuie să-și caute refugiu în cer, în mijlocul oceanului sau în peștera munților... niciunul din aceste locuri nu este un refugiu sigur sau refugiul suprem. Căci, chiar și după ce a ajuns la un asemenea refugiu, omul nu s-a detașat de toată suferința.

— GAUTAMA BUDDHA

Dar atunci când nu ne provocăm singuri suferința, nu putem nici să fugim de ea, nici să luptăm cu ea. În aceste cazuri, trebuie să fiu sincer, nici medicina, nici filosofia nu sunt de mare ajutor. Cazurile extreme de schizofrenie, tulburare maniaco-depresivă, depresie cronică și alte disfuncții cerebrale îl privează pe individul suferind de capacitatea de a-și alina suferința, pentru că nu el e sursa ei. E o chestiune de boală, nu de simplu disconfort. Deși există medicamente care pot să ajute la stabilizarea suferinzilor, mulți dintre aceștia se sinucid. Ei consideră că suferința lor este prea mult de suportat, chiar dacă sunt talentați, iubiți sau ajutați de ceilalți. Unii încearcă orice medicament și orice filosofie la care te-ai putea gândi, dar trăiesc primejdios și mor sinucigaș pentru că nu există niciun alt sfârșit al suferinței lor pe acest pământ. Pentru aceste ființe nefericite, unii fiind chiar niște oameni deosebit de frumoși, viața este o nefericire atât de insuportabilă, încât singura lor modalitate de luptă sau de fugă este să le facă pe ambele împreună și să termine cu totul. Pentru ei, moartea este evadarea supremă. Dar pentru cei pe care-i lasă în urmă, nu este decât începutul unei noi suferințe.

S-o răspândești. O altă strategie des întâlnită este să încerci să-i transmiți altcuiva suferința. Pe termen scurt, poți să apelezi la ierarhia obișnuită: șeful țipă la tine, tu țipi la copil și copilul lovește câinele. Din păcate, suferința nu e ca mingea de fotbal american: nu poți s-o înmânezi altcuiva și să scapi astfel de ea. Dacă încerci să faci asta, efectul este că se multiplică. Deci nu poți să scapi de suferință împrăștiind-o. Nu faci decât să creezi și mai multă

suferință pe lume. Oamenii care-i caută pe ceilalți doar pentru a-i implica în suferința lor suferă de fapt de două ori: în primul rând, din cauza problemei lor inițiale și, în al doilea rând, din cauza iluziei că, implicându-i pe ceilalți, își vor alina suferința.

Cele mai înspăimântătoare exemple sunt cele ale criminalilor în serie, ale teroriștilor, ale mafioților și ale ucigașilor în masă. Asemenea persoane trăiesc într-o lume infernală în care își doresc cu disperare să le facă rău celorlalți și în cele din urmă să moară și ei. Provoacă durere și suferință victimelor fără să le pese și amintiri dureroase prietenilor și familiilor victimelor. Unii par să nu fie în stare să-i privească pe ceilalți ca pe niște oameni, probabil pentru că nu se văd pe sine ca fiind oameni. Daisaku Ikeda consideră că teroriștii „sunt complet imuni la suferința, chinul, durerea și nefericirea semenilor lor". Același lucru poate fi spus despre oricine răspândește suferința în lume în mod premeditat. Există deja destulă suferință, izvorâtă din cauze naturale și din conflictele obișnuite. De ce să facem lucrurile mai dificile decât sunt? Să răspândești propria suferință este de departe cea mai proastă soluție, pentru tine și pentru ceilalți.

Oamenii care urmează o astfel de cale nu rezistă; și nici lucrările lor malefice. Fie că acționează singuri sau mobilizează resursele unei întregi națiuni, nu-și găsesc refugiul nicăieri pe lume. Sunt hăituiți, hărțuiți și ponegriți și în cele din urmă își întâlnesc sfârșitul nefericit pe care și l-au ales. Pot să-și împrăștie suferința o vreme, dar nu pentru mult timp. Nu pot să facă lumea întreagă să sufere și nici nu pot obliga lumea să le tolereze iadul.

Cel ce se bucură când ucide oameni nu împlinește
voia în această lume.
— LAO ZI

Eliminarea. Dacă suferiți de vreo boală, această boală este în corpul vostru și de-acolo trebuie eliminată. De ce disconfortul ar fi diferit? Dar pare mult mai dificil ca oamenii să spună „am un disconfort", pentru că ar trebui să accepte responsabilitatea pentru conținuturile mentale pentru a le elimina. Pe termen scurt cel puțin, este mai ușor să dai vina pe alții: „El mă face nefericit", „ea nu mă apreciază" sau „societatea mă tratează nedrept". E mult mai greu să accepți că unele opinii sau așteptări sunt contrare propriului interes și e și mai dificil să descoperi soluția potrivită. Pe termen lung, singura modalitate de a pune capăt suferinței este s-o elimini. Dar pentru a face acest lucru, trebuie ca mai întâi să admiți că îți aparține.

CAZUL LUI PHILIP: DUPĂ FAPTĂ, ȘI RĂSPLATĂ

Philip, un bărbat arătos, dar un afemeiat fără scrupule, a învățat în cele din urmă că suferința pe care a provocat-o altora s-a întors să-l hăituiască. Așa că a făcut pașii necesari să-i pună capăt eliminând-o din interiorul său. Philip era un actor debutant în New York, de treizeci și ceva de ani, un bărbat inteligent, expresiv și foarte prezentabil. Există sute (sau chiar mii) ca el în Manhattan, mulți servind la masă între slujbe și așteptând să dea marea lovitură.

Philip a avut multe femei care i-au stat la dispoziție; avea o calitate inefabilă, o atractivitate combinată cu o indiferență aparentă care-l făceau irezistibil. Multe femei, de vârste și statute sociale diferite, s-au îndrăgostit de Philip, iar el a avut legături scurte, dar fierbinți cu ele, care s-au terminat în același fel: le-a abandonat pur și simplu într-o bună zi și n-a mai vorbit cu ele. A lăsat deci în urma sa o mulțime de inimi frânte și a suferit și el uneori, dar doar din cauza sa. Părea insațiabil, dar nu asta era problema. Philip suferea de solipsism, pe care l-am analizat pe scurt în capitolul 3.

Solipsiștii nu sunt același lucru cu narcisiștii. Narcisiștii se arată îndrăgostiți de propria persoană, de obicei pentru că ei cred că nimeni altcineva nu-i poate iubi. Dar cu toate acestea, încearcă să-i atragă pe ceilalți în lumea lor, ca să le confirme cât de demni de iubire sunt. Narcisiștii sunt ființe chinuite, care-și maschează tulburarea cu masca perfecțiunii pe care au nevoie ca ceilalți s-o recunoască. Solipsiștii sunt la fel de absorbiți de sine, dar în același timp neagă c-ar exista altcineva pe lume în afară de ei. Problema filosofică clasică a solipsismului este problema „celorlalte minți". Știu că eu am o minte, dar cum știu că și ceilalți au o minte? Orice informații ai procesa despre lume, le procesezi în propria minte. Poți avea senzația altor corpuri, dar nu și a altor minți. Majoritatea dintre noi, fiind ființe raționale și binevoitoare, presupun că ceilalți sunt asemenea nouă. Am o minte, deci presupun că și ceilalți au o minte. Solipsiștii nu fac asta. Mintea solipsistului este centrul universului, căci el nu poate fi sigur că există și alte minți. Este o poziție de un scepticism extrem, dar scepticismul nu-i descurajează pe filosofi, îi încurajează.

De fapt, există o glumă care circulă printre filosofi și pe care o voi împărtăși cu voi. O femeie l-a abordat la un moment dat pe Bertrand Russell după o prelegere spunându-i că este solipsistă și l-a întrebat dacă nu cumva și el este. El s-a gândit și i-a spus că până la urmă s-ar putea să fie. Ea i-a răspuns: „A, ce bine! Ce păcat că nu sunt mai mulți ca noi!".

Dacă nu înțelegeți gluma, trebuie să gândiți mai filosofic! Ideea este că fiecare solipsist crede că este singur pe lume; dacă nu există alte minți, nu există nici alți solipsiști.

Deci problema lui Philip era că, fiind solipsist, nu credea cu adevărat că le rănește pe femeile cu care avea relații și pe care le abandona. Ele nu existau cu adevărat pentru el, decât din punct de vedere fizic. Până când a întâlnit-o pe Kathleen. S-a îndrăgostit nebunește de ea. Au ieșit împreună o vreme, au avut o idilă intensă și, apoi, brusc, ea l-a părăsit. Ceea ce l-a afectat grav pe Philip. Întrebarea lui fundamentală era: „Cum a putut să se poarte așa de insensibil cu mine? Credeam că mă iubește!".

Dintr-odată, Philip nu mai era solipsist; presupunea că și Kathleen are o stare mentală în care îl iubea. Asta a fost o revelație pentru Philip, care a meditat la filosofia karmei sau la cauza și efectul moral. Poate că suferea din cauza respingerii ei subite tocmai pentru că făcuse atâtea femei să sufere din cauza respingerilor lui subite. În ce privește chestiunile umane, cauza și efectul nu sunt așa de simple, dar pare să fie adevărat faptul că fiecare comportament se întoarce la sine după o vreme. Iar suferința lui Philip l-a învățat o lecție importantă: și alții suferă. Mai mult decât atât, pentru că și-a dat seama că relațiile solipsiste

au provocat toată această suferință, nu a încercat să-și aline disconfortul printr-o altă relație.

În schimb, a adoptat o atitudine diferită și foarte curajoasă: a decis să pună capăt suferinței din el însuși. A ales o cale religioasă și s-a retras într-o mănăstire pentru o perioadă de rugăciune, contemplație și celibat. Alegând această cale spirituală, Philip urma probabil să-și facă sieși și altora mult bine și să provoace mult mai puțină suferință.

Dacă alegi să pui capăt suferinței în tine însuți, se poate întâmpla același lucru. Depinde de fiecare să descopere sau să creeze mijloacele pentru a atinge acest scop, dar există destule idei filosofice folositoare. Există multe căi și multe călăuze binevoitoare care să vă ajute să vă găsiți calea. Vă vor ajuta dacă vă ajutați și singuri.

Transformarea în ceva bun. Cel mai bun lucru pe care poți să-l faci cu suferința proprie este s-o transformi din ceva vătămător în ceva util celorlalți. Dacă vă rezumați la a pune capăt suferinței din voi înșivă, acest lucru este bun pentru voi înșivă. Dar dacă vedeți suferința în ceilalți și vreți să-i ajutați și pe ei să scape, acest lucru este bun pentru toată lumea. Și chiar dacă nu puteți scăpa de toate suferințele, puteți să le diminuați ajutându-i pe ceilalți să le diminueze pe ale lor. Dacă reușiți acest lucru, veți transforma suferința proprie în lipsa suferinței pentru ceilalți, ceea ce reprezintă cea mai mare realizare pe care o puteți face în viață. Este și scopul explicit al budismului Mahayana, pe care îl vom expune pe scurt în acest capitol.

CAZUL IDEI: TRANSFORMAREA SUFERINȚEI

Ida, o femeie de cincizeci și ceva de ani, a avut parte de multă suferință în viața ei. Cel mai recent, a trecut printr-o lungă și dureroasă reabilitare în urma unui accident de mașină. Trecea prin transformări și din punctul de vedere al carierei. Ca agent de asigurări, Ida începuse să creadă că firma sa nu se descurcă prea bine. Faptul că se ocupa de cereri neonorate sau discutabile plus anxietățile suplimentare ale clienților au tulburat-o în cele din urmă și pe Ida. Voia să-și schimbe cariera. Ida spunea că are două scopuri interdependente: în primul rând, să facă ceva care să-i confere un sens, și, în al doilea rând, să facă o muncă prin care să-i ajute pe ceilalți.

Ca majoritatea celor care apelează la consilierea filosofică, Ida era stabilă și funcțională. Mai puțin obișnuit era faptul că știa foarte clar ce vrea să realizeze. De fapt, pusese la punct multe detalii. Voia să scape din mediul corporatist stresant din Manhattan și să pună bazele unui centru de îngrijire alternativă undeva în mediul rural. Voia ca acest centru să ofere servicii de acupunctură, reflexologie, terapie prin hipnoză și remedii homeopate, poate chiar și consiliere filosofică.

Așa că de ce avea nevoie Ida de consiliere filosofică, dat fiind că știa de unde vine și încotro vrea să ajungă? În această perioadă tulbure, nedefinită, prinsă între un trecut marcat de suferințe și un viitor dedicat alinării suferinței celorlalți, Ida avea nevoie de puțină ordine și claritate. Vedea filosofia ca pe un pod între trecut și viitor.

Așa că a căutat un filosof care s-o ajute să construiască puntea și s-o încurajeze sau s-o însoțească în traversarea ei. Printre altele, i-am spus și Idei ce vă spun vouă: cred că ideea ei este excelentă și că obiectivele ei sunt demne de respect. Găsise o modalitate foarte bună de a combina nevoia de a avea o carieră cu sens și dorința de a-i ajuta pe ceilalți.

Dar Ida își dorea ceva mai mult decât o validare obișnuită a planului ei; un pod filosofic are nevoie de bârne și de deschideri filosofice. Voia să-și întemeieze transformarea prin care trecea într-o tradiție anume. De ce? Pentru că oamenii cugetați nu caută doar raționalizarea scopurilor lor în viață, așa ceva pot obține din prăjiturile cu răvașe sau din mesajele din cutiile cu cereale. Oamenii cugetați vor să-și dezvolte identitățile filosofice, ceea ce înseamnă că trebuie să găsească o modalitate de a privi lucrurile care să rezoneze cu experiența lor trecută, care să se potrivească cu contextul prezent și care să le justifice obiectivele viitoare. Cu alte cuvinte, oamenii vor să creeze o filosofie de viață și pentru viața lor, și nu doar să găsească un aforism care să-i ajute atunci când au o zi proastă.

Deși Ida era deopotrivă analitică și intuitivă, am simțit că are o afinitate pentru filosofia chineză, așa că am reinterpretat situația din perspectiva taoismului. De-a lungul timpului, am explorat două subiecte principale.

În primul rând, ideea lui Lao Zi conform căreia lucrurile mari sunt suma unor lucruri mici. O transformare majoră în viața Idei se va înfăptui prin mici etape graduale. Așa că nu trebuia să-și facă griji că trebuie să facă totul deodată. Putea să-și găsească tihna în această perioadă

intermediară, așa cum pupa se odihnește în trecerea ei de la larvă (omidă) la crisalidă (fluture).

Un lucru măreț începe prin a fi mărunt... Un drum de mii de kilometri începe cu un pas.
— LAO ZI

În al doilea rând, din teoria chineză a elementelor complementare, care a influențat deopotrivă confucianismul și taoismul, am învățat că orice aspect conține și contrariul său. Prin urmare, suferințele trecute ale Idei conțineau germenii lipsei de suferință viitoare. La fel, viața ei prezentă lipsită de ordine conținea germenii structurii viitoare la care visa.

În curând, Ida a traversat podul filosofic, și-a deschis centrul și a pornit într-o nouă aventură. Pentru mine, este un foarte bun exemplu de ce lucruri minunate pot realiza oamenii obișnuiți și de cât de mult bine pot face dacă se decid să-și transforme suferința în ajutor acordat celorlalți.

RELIGIILE OFICIALE ȘI SUFERINȚA

Din punct de vedere filosofic, religiile oficiale sunt niște fenomene incredibile. Oferă ființelor umane care sunt vulnerabile, muritoare, falibile și suferinde șansa să se unească cu o divinitate nemuritoare și infailibilă care susține universul. Pentru că avem corpuri asemănătoare animalelor, noi, oamenii, suntem meniți să fim limitați

în ce privește prezența, cunoașterea și puterea. Suntem constrânși să ocupăm un singur loc în spațiu și timp, deși există o infinitate de locuri unde ne-am dori să fim. Suntem obligați să învățăm doar o mică fracțiune din infinita sferă a cunoașterii și suntem condamnați să uităm mai mult decât reținem. Suntem constrânși să realizăm toate aceste lucruri într-o perioadă nesemnificativă de timp dacă o comparăm cu timpul geologic. Și nu în ultimul rând, dispunem de puțină energie pentru a ne atinge scopurile, dat fiind cât de multe sunt de făcut pe lume. Spre deosebire de corpurile noastre, mințile noastre nu cunosc limite, așa că suntem liberi să concepem o ființă personalizată sau o forță cosmică omniprezentă, omniscientă și omnipotentă. Numim adesea o astfel de forță Dumnezeu.

Rădăcina cuvântului „religie" înseamnă „a lega". Oamenii fac mai mult decât să conceapă cu mintea lor o astfel de ființă sau de forță; iau măsuri concrete pentru a se uni cu această ființă și pentru a-i împărtăși atributele. Omul este la mijlocul drumului între atom și ideal. Natura sa animală este materială și îl îndeamnă spre plăcere și spre suferință; capacitatea lui mentală este imaterială și îl conduce spre o uniune spirituală cu divinul. Sau cel puțin așa crede sau își imaginează.

Dacă Dumnezeu n-ar exista, ar trebui inventat.
— VOLTAIRE

Religiile oficiale ne confruntă cu tot felul de paradoxuri. Pe de o parte, oferă mângâiere și sprijin oamenilor de pretutindeni. Pe de altă parte, ele însele

justifică și perpetuează suferințe inutile. Pe de o parte, oferă adepților lor îndrumări morale accesibile și cuprinzătoare. Pe de altă parte, nu pot explica într-un mod satisfăcător de ce un Dumnezeu binevoitor lasă să existe atâta rău pe lume. Pe de o parte, toate Scripturile predică despre iubirea universală, pace și toleranță. Pe de altă parte, toate Scripturile au fost folosite pentru a justifica ura, violența și intoleranța. Pe de o parte, toate religiile au adepți care sunt înțelepți, binevoitori și pioși. Pe de altă parte, toate religiile au adepți care sunt nesăbuiți, răuvoitori și necuviincioși.

Deci iertați-ne, pe noi, filosofii, că uneori dăm semne de *îndoială*. Face parte din munca filosofului să rezolve paradoxuri, dar paradoxurile religiei sunt atât de dificile, încât doar Dumnezeu însuși le-ar putea rezolva, dacă există. În timpul declinului Romei, se practicau multe religii, iar Edward Gibbon a scris: „Oamenii le considerau pe toate adevărate; filosofii le considerau pe toate false, iar magistrații le considerau la fel de folositoare". Cu alte cuvinte, majoritatea oamenilor tind să creadă orice le spun cei cu autoritate, filosofii tind să se îndoiască de ceea ce le spun cei cu autoritate, iar guvernele tind să sprijine orice îi ajută să guverneze.

Principalele religii și-au căpătat importanța tocmai din cauza sprijinului politic. De-a lungul istoriei, combinația dintre fanatismul religios și ambiția politică a dat adesea naștere la suferință la scară mare. Ori de câte ori fanaticii vreunei religii sau vreunui trib sau cult ateu au pus mâna pe puterea politică, au provocat suferințe inutile. Din contră, ori de câte ori adepților unei religii (sau ai unui trib) li s-a permis să-și exprime credințele sub umbrela legilor civile

și seculare sau ale unor legi religioase, dar tolerante, și când nu li s-a permis să pună mâna pe putere și să impună tirania, oamenii au putut să-și venereze zeii liber și fără să le facă rău celorlalți. Un bun test pentru orice persoană religioasă sau pentru o națiune religioasă este dacă persoana sau națiunea respectivă poate sau nu să-i lase pe ceilalți în pace. Dacă nu poate, pică testul și contribuie la suferința lumii.

Persoanele intolerante nu fac decât să mărească suferința pentru că nu reușesc să vadă umanitatea celorlalți și pentru că fac eroarea gravă de a crede că rasa, sexul, genul sau etnia unora îi fac pe aceștia mai puțin oameni decât alții. La fel, fanaticii religioși nu fac decât să contribuie la suferința lumii pentru că nu pot să vadă umanitatea celor care venerează alți zei decât ei; de asemenea, comit greșeala de a crede că există „necredincioși" pe lume pe care trebuie sau să-i convertească, sau să-i distrugă. Un alt test excelent pentru persoanele sau pentru națiunile religioase este dacă persoana sau națiunea respectivă are nevoie de un dușman, pe cineva anume sau un grup pe post de țap ispășitor sau pe care să-l demonizeze. Dacă așa stau lucrurile, pică testul și contribuie la suferința lumii.

Oricine are nevoie de dușmani, necredincioși sau demoni pentru ca existența lor să capete sens trăiește într-o stare sufletească infernală. Ar fi mai bine pentru ei și pentru ceilalți să-și schimbe starea mentală. Și ar fi mai rău pentru ei și pentru ceilalți dacă ar răspândi în jurul lor starea respectivă.

VIA AFFIRMATIVA ȘI VIA NEGATIVA

Evreii suferă. Creștinii suferă. Musulmanii suferă. Hindușii suferă. Budiștii suferă. Care-i diferența? Bhagwan Sri Rajneesh a vorbit despre o diferență importantă, pe care o voi împărtăși cu voi. Toate religiile sunt pe calea afirmativă sau *via affirmativa*. Toate afirmă existența unei ființe supreme sau a unei zeități care este în afara noastră și cu care trebuie să ne unim. Fuziunea se poate face prin rugăciune, prin studiul Scripturilor, prin observarea ritualului și prin trăirea unei vieți morale. Aceste eforturi sunt încurajate și se oferă alinare pentru suferințele acestei lumi prin promisiunea unei răsplăți pe lumea cealaltă. Iudaismul, creștinismul, islamismul, hinduismul, anumite forme de budism și multe alte religii se află pe această cale.

Există un pericol inerent acestei căi și acesta este evident. Când încerci să te unești cu Dumnezeu, s-ar putea să-ți pierzi echilibrul. Dacă încerci să-l atingi, dar nu reușești, s-ar putea să te agăți de altceva, crezând că e Dumnezeu. Adesea oamenii încearcă să-l atingă pe Dumnezeu, dar se agață de persoane corupte care pretind că sunt reprezentanții lui Dumnezeu și de doctrine corupte care augmentează suferința. Dacă cineva vă învață ura, violența și intoleranța, să fiți siguri că nu ați ajuns unde trebuie. Dacă cineva vă învață că unii oameni sunt inferiori, demoni sau necredincioși, cu siguranță nu ați ajuns prea departe.

Un alt pericol al acestei căi este accentul pus pe ideea că mântuirea se află în afara noastră. Așa cum se întâmplă cu căutarea în sfera laică a fericirii, care cel

mai adesea duce la suferință, tot așa, căutarea mântuirii în sfera religioasă poate duce la contrariul său: chinurile iadului. În cele mai nefericite manifestări ale sale, credința că mântuirea este în afara noastră îi determină pe oameni să îmbrățișeze fatalismul sau apatia, caz în care nu-și mai asumă vreo responsabilitate în ce privește îmbunătățirea propriei vieți. Și știți ce se întâmplă în acest caz? Nimic. Viața nu se îmbunătățește singură. Trebuie să contribuiți la îmbunătățirea ei. Calea afirmativă nu înseamnă o viață pasivă, dar nici una vătămătoare sau distructivă.

Calea afirmativă înseamnă calea efortului, un efort considerabil: omul încearcă să-l atingă pe Dumnezeu și trebuie să facă orice efort posibil; trebuie să facă un efort suprem și să-și rișteze propria ființă.
— BHAGWAN SRI RAJNEESH

Să luăm în considerare calea negativă sau *via negativa*. În primul rând, sper că n-o să fiți părtinitori din cauza cuvântului „negativ", care are o reputație proastă nemeritată. Dacă vă duceți la doctor să vă testeze pentru o boală, cu siguranță vă doriți ca rezultatele să fie negative. La fel, dacă soarta voastră depinde de verdictul unui juriu, cu siguranță vă veți dori să-i auziți spunând: „Nu este vinovat." Și aceasta este o formulare negativă, dar e o veste bună pentru inculpat. Viața însăși este o „entropie negativă" — un alt negativ pozitiv, dacă vă place să fiți în viață. Așa că afirmațiile sau aspectele negative nu sunt neapărat rele; de fapt, pot fi minunate.

În loc să încercaţi să atingeţi ceva din afara voastră, divinitatea, *via negativa* vă conduce în interior, către vid, către o stare de trezire. Din moment ce nu trebuie să te agăţi de nimic pe această cale, n-ai cum să ai parte de ceva vătămător. Din moment ce nu cauţi nimic pe această cale, găseşti totul. Şi îl găseşti adânc în interior, acolo unde, în mod paradoxal, nu există nimic. *Via negativa* afirmă că poţi să pui capăt suferinţei prin mijloace interne. Taoismul propovăduieşte acest lucru în mod implicit, iar budismul, în mod explicit. Spre deosebire de celelalte religii, care încearcă să facă din suferinţă ceva necesar sau chiar o virtute, învăţăturile lui Buddha sunt o filosofie practică a nonsuferinţei. În orice moment poţi să-ţi diminuezi suferinţa dacă începi să practici filosofia lui Buddha. Bineînţeles, aceste practici, ca oricare alte practici, au un efect cumulativ. Cu cât vei începe mai repede, cu atât mai repede vei deveni imun la suferinţă. Dar această cale trece prin abis şi nu trebuie să vă temeţi să-l traversaţi singuri.

Rugăciunea înseamnă doar că, ori de câte ori eşti singur, nu eşti de fapt singur, ci eşti izolat; îţi lipseşte celălalt. Pe calea negativă, faptul de a fi singur este cea mai mare splendoare.
— BHAGWAN SRI RAJNEESH

De aceea există evrei budişti, creştini budişti, musulmani budişti, hinduşi budişti şi — pentru cei care au transformat această doctrină într-o religie — budişti budişti. Religia nativă este conectată cu formaţia culturală şi cu ţesătura de credinţe şi majoritatea oamenilor nu

abandonează complet obișnuințele originare și nici nu trebuie s-o facă. Dar mulți oameni adoptă și practică acea cale a lui Buddha, pentru că vorbește nu doar despre iubire, pace și toleranță, ci ne învață și cum să nu suferim. Ca filosof practic, Buddha a refuzat să speculeze dacă există sau nu Dumnezeu, dacă există sau nu suflet sau dacă există sau nu viață după moarte. El și-a dat seama că a discuta aceste probleme nu duce neapărat la o stare mentală dincolo de suferință. Învățăturile sale alină și elimină suferința umană prin mijloace umane, fără să depindă de ființe supranaturale.

Dar am mai spus acest lucru și la începutul capitolului: pentru a-ți alina suferința, trebuie să fii dispus să-ți asumi partea ta de responsabilitate pentru ea. Dacă nu ești dispus să faci acest lucru, nimeni nu te poate forța. La fel, persoanele corupte sau răuvoitoare îți pot exploata acest refuz și să te determine să faci rău, ceea ce va mări suferința ta și a altora. Refuzul de a-ți asuma responsabilitatea pentru suferința ta devine o armă în mâinile oamenilor răuvoitori, care te pot folosi pe tine și suferința ta ca pe un pretext de a augmenta suferința celorlalți. Trebuie să facem eforturi pentru a ne alina suferința noastră și a celor din jur, în loc s-o augmentăm pentru toată lumea.

SUFERINȚA SECULARĂ

În timp ce religiile pot produce deopotrivă suferință și eliberarea de suferință, și uneori una sub forma celeilalte, nonreligiile fac același lucru. Aforismul lui Sogyal Rinpoche se aplică și aici: există suferință izvorâtă din faptul

de a avea zei și există suferință izvorâtă din faptul de a nu avea zei. De fapt, mie mi se pare că oamenii laici suferă la fel de mult precum cei religioși. Au toate problemele pe care le au de obicei oamenii, plus problema suplimentară că nu au un Dumnezeu care să rezolve totul în cele din urmă. Am văzut acest fenomen de multe ori în grupul meu de filosofie din Manhattan. S-au perindat tot felul de intelectuali laici, mulți dintre ei având o listă de nemulțumiri. Radicalii politici seculari suferă mai mult decât restul: au probleme nerezolvate. Mulți dintre ei cred că ar trebui să fim deja într-o lume utopică și au nevoie să învinovățească pe cineva că nu suntem încă acolo. Creaționiștii, cel puțin, pot să dea vina pe Adam și Eva. Radicalii au tendința să dea vina pe guvern.

Persoanele laice nu sunt mai fericite decât restul și de obicei sunt mai cinice. Neputând să creadă în Dumnezeu, cad adesea într-un existențialism melancolic sau într-un fatalism pesimist. Prozacul sau Paxilul nu ajută, pentru că problema lor este filosofică. Unii apelează la stoici, care fac față cu curaj suferinței, dar nu o alină. Alții îmbrățișează o formă de budism intelectual (adică teoria fără practică), pentru că le permite să-și înțeleagă suferința și s-o perpetueze. În sfârșit, multe persoane laice practică filosofia lui Buddha, ceea ce le alină suferința.

CAZUL MICHAELEI: CUM SĂ TRĂIEȘTI CU INIMAGINABILUL

Michaela și-a luat rămas-bun degajată de la soțul ei, Ron, când acesta a plecat la serviciu în dimineața

de 11 septembrie 2001. Nu l-a mai văzut niciodată, viu sau mort. Ron lucra la etajele superioare ale World Trade Center și a dispărut, împreună cu alte mii de oameni, când acesta s-a prăbușit. Devenind dintr-odată văduvă cu doi copii, nu dintr-un accident, ci din reaua-voinţă a unora, Michaela era de neconsolat. Un an mai târziu, încă mai ţinea hainele lui Ron atârnate în dulap, lucrurile lui erau neatinse în pod și nu voia să schimbe feţele de pernă care îi purtau mirosul. Plângea până adormea în fiecare noapte, ţinând perna în braţe ca și cum ar fi fost Ron. Michaela se aduna, fizic și mental, în timpul zilei de dragul copiilor, care erau prea mici ca să înţeleagă ce se întâmplă, dar simţea că viaţa ei este distrusă într-un mod ireparabil. Grupurile de suport pentru cei îndoliaţi nu au ajutat-o prea mult. Au distras-o vag de la suferinţa ei, dar exista în ea un vid teribil care o angoasa. Acel vid era umplut înainte de dragostea lui Ron, ceea ce-i producea o bucurie nestăvilită. Acum era doar un izvor de suferinţă.

Unii dintre prietenii Michaelei erau religioși, iar ea s-a dus de câteva ori la biserică să-și afle mângâierea prin rugăciune. Căutându-l pe Dumnezeu pe calea afirmativă, Michaela a descoperit doar o sursă inepuizabilă de lacrimi. Cu cât îi oferea mai multă suferinţă lui Dumnezeu, cu atât simţea în interior mai multă tristeţe. A început să fie furioasă pe Dumnezeu pentru că o făcea să sufere atât de mult. Îi venea greu să creadă că o fiinţă atotputernică și binevoitoare ar putea să-i cauzeze atâta tristeţe. Cartea lui Iov nu este o poveste încurajatoare, iar Michaela știa că nu are nici forţa, nici credinţa lui Iov.

Michaela avea o vecină pe nume Maureen, care practica de câţiva ani o formă de meditaţie budistă.

Michaela nu se preocupase de asta înainte, dar acum i-a cerut lui Maureen să-i explice care-i treaba. Curând, Michaela a început să practice și ea și încet-încet a început să-și stăpânească suferința, diminuând-o din interior. Dacă vă întrebați de ce *via negativa* o făcea pe Michaela să se simtă mai bine, în timp ce *via affirmativa* o făcuse să se simtă mai rău, iată patru motive filosofice.

În primul și în primul rând, cheia în vindecarea ei era faptul că nu-i ura pe teroriștii care i-au omorât soțul, și nici nu-L ura pe Dumnezeu pentru că i l-a luat. Dat fiind că lipsea ura, această otravă teribilă, starea ei mentală infernală era mult mai susceptibilă de a fi schimbată în ceva mai bun. În timp ce ura ne orbește, tristețea ne poate deschide ochii.

În al doilea rând, confruntându-și și asumându-și tristețea prin meditație calmă și prin reflectarea la atașamentele care-i provocau suferința, Michaela a început să realizeze și să accepte că Ron era dispărut pentru totdeauna. Dormind alături de fantoma sa (de exemplu, perna cu mirosul lui), încercând s-o iubească și încercând să obțină astfel iubire, nu făcea decât să se chinuie singură și să-și prelungească agonia. În schimb, Michaela a putut învăța să accepte că viața lui Ron a fost foarte frumoasă și că a avut noroc să împărtășească cu el câțiva ani. Uneori, nu avem parte decât de atât și poate ar trebui să fim recunoscători pentru durata aceasta, și nu să fim inconsolabili când se sfârșește. Totul ia sfârșit pe acest pământ. E doar o chestiune de timp.

În al treilea rând, abordând această atitudine, Michaela a putut să vadă viața lui Ron ca fiind asemenea unui fulg de zăpadă — unic și prețios, dar fragil și menit să se topească în cele din urmă. Odată topit, a devenit o

picătură care ajunge într-un râu și apoi se evaporă în cer și se cristalizează într-un alt fulg, pe care altcineva îl va considera unic și prețios, în scurta lui viață. Acesta este ciclul vieții și al morții, care sunt legate. Aduce bucurie și tristețe, dar nu neapărat chin sufletesc. Deci, prin aprofundarea înțelegerii, Michaela a putut să prețuiască amintirea lui Ron fără să mai fie legată de fantoma lui. De fapt, odată ce l-a lăsat în urmă, a putut să-și amintească de dragostea lor cu bucurie și cu tristețe, dar fără să se mai chinuie.

În al patrulea rând, *via negativa* a făcut-o pe Michaela să fie o mamă mai bună, căci acum putea să vadă o parte din Ron în copiii săi și putea să-i cultive amintirea oferindu-le lor iubire. Nefiind fantome, copiii au putut să se bucure de dragostea ei și să i-o ofere la rândul lor.

Bucuriile aruncă sămânța. Tristețile nasc fructul.
— WILLIAM BLAKE

CAZUL LUI JAMES ȘI AL MELANIEI: CUM SĂ TRĂIEȘTI CU IMPREVIZIBILUL

James și Melanie aveau trei copii. Doi dintre ei erau deja la facultate, iar cel mai mic, un băiat de șaptesprezece ani, pe nume Jordan, avea un mare potențial academic. Era un fel de copil-minune și, în plus, foarte popular. Într-o seară de vară s-a dus împreună cu niște prieteni cu barca să se bucure de apus pe lac. Dar barca lor a fost lovită de o șalupă rapidă, care se deplasa cu viteză maximă și fără faruri, condusă de cineva beat. Jordan a fost omorât.

După înmormântare, James a petrecut mult timp pe docul familiei în acea vară și toamnă, meditând la moartea subită a fiului său iubit și la cât de inutilă și de lipsită de sens era această dispariție. Cum și de ce o viață atât de promițătoare a putut să fie ștearsă într-o clipă? James nu credea că Dumnezeu sau vreun om i-ar putea da răspunsul la aceste întrebări. De fapt, voia să știe de ce era nevoit să pună astfel de întrebări. Prin urmare, suferința lui James, provocată de moartea lui Jordan, l-a făcut să mediteze la sensul mai profund al vieții. Stătea pe doc, amintindu-și cele șaptesprezece veri petrecute acolo cu Jordan și multele lucruri făcute împreună.

Prin intermediul acestei meditații asupra vieții și morții, James a ajuns să înțeleagă două probleme. În primul rând, nimeni nu-i va putea lua timpul petrecut cu Jordan. În al doilea rând, vidul creat de el va fi umplut de ceva sau de cineva încă necunoscut. Și-a propus să exploreze contururile și adâncimile acelui vid, ca să poată afla cea mai bună modalitate de a-l umple.

Ca și Michaela, James nu l-a omorât pe ucigașul persoanei iubite. Și deși moartea lui Ron era parte dintr-un atac terorist plănuit, iar moartea lui Jordan era rezultatul unui barcagiu iresponsabil, suferința Michaelei și cea a lui Ron erau identice. Confruntând suferința pornind din interior, Michaela și James au depășit-o treptat.

Majoritatea oamenilor nu realizează că toți vom dispărea într-o zi. Iar cei care realizează acest lucru își rezolvă conflictele în mod pașnic.
— GAUTAMA BUDDHA

SUFERINȚA GRUPURILOR ȘI EXPRIMAREA EI

Oamenii suferă nu doar individual, ci și colectiv, pentru că aparțin unor grupuri identificabile. S-ar putea să aibă o suferință comună provocată de puteri exterioare. Ce am spus la începul capitolului în legătură cu suferințele individuale se aplică și în cazul grupurilor. Vă aduceți aminte? Întrebarea esențială nu este dacă veți suferi, ci de ce anume veți suferi. Acest lucru se aplică atât indivizilor, cât și grupurilor. Cu alte cuvinte, poți suferi ca individ pentru că ești bărbat, femeie, copil sau pentru că ești heterosexual, homosexual ori bisexual, sau pentru că ai pielea albă, neagră, roșie, galbenă ori maronie, sau pentru că ești evreu, creștin, musulman, hindus ori budist.

Deci întrebarea crucială este aceeași și în cazul grupurilor: ce vei face când vei suferi? Grupurile care au câștigat cele mai multe oportunități pentru eliberarea colectivă de suferință sunt tocmai acele grupuri care au suportat cea mai mare suferință colectivă fără represalii violente împotriva dușmanilor reali sau imaginari.

Primul și cel mai important pas spre alinarea suferinței este să ți-o asumi și să nu mai dai vina pe ceilalți sau să-i omori din cauza ei. Dacă o asumi, poți scăpa de ea. Altfel, ciclul suferinței nu se mai termină niciodată. E adevărat că lumea e plină de oameni care vor să vă oprime. Dar nu vă alăturați lor oprimându-vă singuri.

UN EXPERIMENT CU PARADOXUL LUI MOORE

Spre deosebire de suferinţă, acest capitol are totuși un sfârșit. Vreau să concluzionez într-o notă optimistă și experimentală, îndemnându-vă să aplicaţi un paradox filosofic la alinarea suferinţei. G.E. Moore a adus în atenţia filosofilor următoarea propoziţie paradoxală: „Știu că cutare fapt este adevărat, dar nu cred că e așa". Asemenea propoziţii se numesc „propoziţii mooreene", după creatorul lor. Sunt sigur că aţi experimentat unele dintre ele în viaţa de zi cu zi. Să presupunem că sunteţi în vacanţă și că vă distraţi de minune. Ceea ce înseamnă de obicei că timpul trece repede, prea repede. Dintr-odată e vremea să vă duceţi acasă, să reîncepeţi serviciul. Ce spun oamenii de obicei? „Știu că vacanţa s-a terminat, dar nu îmi vine să cred." La fel, oamenii tind să rostească astfel de propoziţii când ceva foarte bun sau foarte rău s-a întâmplat. De exemplu: „Știu că am câștigat la loterie, dar nu-mi vine să cred". Sau: „Știu că prietenul meu drag a murit, dar nu pot să cred".

Astfel de propoziţii ilustrează, printre altele, că există o diferenţă între a ști că ceva este adevărat într-o manieră rece și pur informaţională și a crede că ceva este adevărat, ceea ce pare să presupună o ajustare emoţională ca parte dintr-o acomodare de ansamblu la o schimbare bruscă. (Vom vorbi mai mult despre schimbare în capitolul 11.)

Deci cum vă poate ajuta acest lucru? Să ne imaginăm câteva variaţii ale unei propoziţii mooreene. În primul rând, să luăm următorul exemplu: „Știu că cutare fapt este adevărat, dar nu simt lucrul acesta". Să presupunem că

aveţi o durere de măsea. Are vreun sens să spui „știu că am o durere de măsea, dar nu simt lucrul acesta"? Nu are niciun sens, căci dacă nu simţi durerea de măsea, cum ai putea să știi că te doare? Următorul exemplu: „Știu că cutare fapt este adevărat, dar nu sufăr din cauza asta". Are vreun sens să spui „știu că am o durere de măsea, dar nu sufăr din cauza asta"? Da, are sens, căci durerea și suferinţa nu sunt același lucru. Deși nu e plăcut să te doară măseaua (decât dacă ești masochist), te poate ajuta uneori să te concentrezi sau să fii mai alert decât de obicei sau te va învăţa să practici o igienă dentară mai bună. Să te concentrezi și să înveți nu înseamnă suferinţă. La fel, are vreun sens să spui „știu că mi-am pierdut slujba, dar nu sufăr din cauza asta"? Bineînţeles că are sens. Poţi să jelești după o slujbă pierdută, dar poţi și să privești situaţia ca pe o oportunitate de a găsi o slujbă nouă și mai potrivită. Acest lucru se aplică la multe tipuri de pierdere.

Aceia care au luat măsuri pentru a se imuniza împotriva suferinţei sunt capabili și să-și îmbunătăţească toleranţa la durere, la pierdere și la alte fenomene pe care suntem condiţionaţi să le privim drept cauze ale suferinţei. Transformaţi-vă și veţi deveni mai tolerant faţă de condiţiile neplăcute până când acestea vor înceta să mai fie neplăcute. Ceea ce e mult mai bine decât să repeţi propoziţia mooreană pe care mult prea mulţi oameni o afirmă în fiecare zi: „Știu că există o modalitate de a-mi micșora suferinţa, dar parcă nu îmi vine să cred". În schimb, încercaţi să formulaţi următorul enunţ: „Știu că sunt menit să sufăr, dar parcă nu-mi vine să cred". Dacă nu credeţi că trebuie să suferiţi, suferinţa vi se va micșora. De ce? Pentru că suferinţa nu este un fapt brut. Este o stare mentală care se poate schimba.

EXERCIŢII FILOSOFICE

1. Din ce cauză suferiţi? De ce suferă cei din jurul vostru?
2. Ce măsuri luaţi pentru a vă alina suferinţa voastră şi a celor din jur? Ce măsuri iau ei pentru a-şi alina suferinţa proprie şi pe a voastră?
3. Sunt potrivite aceste măsuri pentru dumneavoastră? Dar pentru ei? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu?
4. Dacă funcţionează, continuaţi. Dacă nu funcţionează, adoptaţi alte măsuri.

6. CE ESTE IUBIREA?

Un singur cuvânt ne eliberează de toată apăsarea și durerea vieții; acest cuvânt este iubirea.
— SOFOCLE

Nu avem nevoie decât de iubire.
— THE BEATLES

Iubirea este un ingredient esențial al vieții umane, iar importanța sa este incontestabilă. Pentru majoritatea oamenilor nu poate trece o zi fără să-și exprime iubirea sau fără să o primească. În ședințele de consiliere filosofică, problema iubirii apare mereu, dat fiind rolul acesteia în confortul și disconfortul pe care le resimțim. Multe forme ale disconfortului au legătură cu absența iubirii, cu iubirea neîmpărtășită, cu iubirea neîmplinită,

cu iubirea care a luat-o într-o direcție greșită sau chiar cu iubirea împărtășită, dar care vine la pachet cu niște condiții. Dincolo de relațiile amoroase, de relațiile de prietenie, de relațiile parentale sau cele dintre sufletele pereche — cele mai întâlnite contexte în care discutăm despre iubire sau o exprimăm — chestiunile legate de iubire intervin în carierele individuale sau în organizații complexe. Din moment ce iubirea joacă un rol atât de important în viețile oamenilor, inclusiv în a dumneavoastră, este evident că merită să-i analizăm din punct de vedere filosofic forța considerabilă, dar misterioasă pe care o are. Ce este acest lucru pe care îl numim „iubire" și care provoacă atâta bucurie, dar și suferință?

Părinții, poeții, profeții, predicatorii, psihologii și filosofii au cu toții felul propriu de a înțelege iubirea. Există multe feluri de iubire, de a o înțelege și este imposibil să dăm seama de ele într-o singură carte, cu atât mai puțin într-un singur capitol. Așa că vom analiza câteva concepții filosofice despre iubire și cum se aplică acestea în viața de zi cu zi. Reexaminând propria concepție despre iubire din această perspectivă, vă veți îmbunătăți viața, oriunde vă va conduce drumul sinuos al iubirii.

„TROISMUL" LUI FREUD

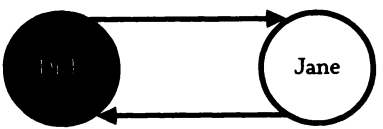
Uneori înțelegem mai bine ceva dacă luăm în considerare aspectul opus sau complementar al acelui ceva. Aceasta a fost abordarea lui Freud la întrebarea „ce este iubirea?". Freud a răspuns în cele din urmă în trei feluri, comparând iubirea cu trei aspecte opuse: a iubi versus a

fi iubit, a iubi versus a urî și a iubi versus a fi indiferent (indiferența fiind opusă atât iubirii, cât și urii). Deși Freud nu cunoștea filosofia chineză în general și nici taoismul în particular, a avut niște idei comune cu acest curent, respectiv că asemenea perechi de concepte nu sunt *opuse*, ci *complementare*. Fiecare parte este necesară pentru ca cealaltă să existe.

Prima pereche de termeni este probabil cel mai ușor de înțeles. Pricepem cu toții ce înseamnă să iubești ceva sau pe cineva. Ați putea să faceți cu ușurință o listă a oamenilor pe care îi iubiți, a muzicii sau a mâncării pe care o iubiți și așa mai departe.

Conform acestei viziuni, iubirea presupune un subiect care iubește și un obiect care este iubit. Dacă Dick o iubește pe Jane, atunci el este subiectul, iar ea este obiectul iubirii sale. El îi oferă iubire și poate că ea o acceptă. Dacă ea o acceptă, s-ar putea să-i împărtășească sentimentul: Jane îl iubește pe Dick. Atunci și Jane este subiect al iubirii, iar Dick, obiectul. Dacă doi oameni împărtășesc sentimentul de iubire, atunci se creează o legătură foarte puternică între ei. Această relație reciprocă și complementară poate fi ilustrată asfel:

Dick o iubește pe Jane.
Jane este iubită de Dick.



Jane îl iubește pe Dick.
Dick este iubit de Jane.

Dar este mai elegant și mai revelator ca relația să fie simbolizată astfel:

Aici, să iubești pe cineva (să-i oferi în dar dragostea) și să fii iubit de cineva (să primești acest dar) se află într-o relație de echilibru și sunt unite pentru a da naștere la ceva mai măreț. Când doi oameni se iubesc, sunt în armonie cu Dao (Calea). Acest gen de iubire reprezintă desăvârșirea unuia în și prin celălalt. Oamenii caută mereu o astfel de desăvârșire. Unii o găsesc și durează o viață, iar luna de miere nu se termină niciodată.

Apar însă două probleme. În primul rând, ce se întâmplă când iubirea unuia este acceptată, dar nu și împărtășită? Să presupunem că Jane doar îl tolerează pe Dick, având motivele ei. El o iubește, iar ea acceptă să fie iubită de el, dar nu îl iubește cu adevărat. Atunci relația dintre ei este în mod evident dezechilibrată:

Oricare ar fi beneficiile sau plăcerea pe care fiecare o derivă din această situație, acest dezechilibru nu poate să nu provoace ambilor disconfort.

Același lucru s-ar întâmpla și dacă Jane l-ar iubi pe Dick, dar el n-ar iubi-o pe ea:

În sfârșit, dacă niciunul dintre ei nu-l iubește pe celălalt, avem de-a face cu următoarea situație:

Aici avem de-a face cu o relație din punct de vedere fizic, dar darul iubirii nu este oferit și nici primit de niciunul dintre ei. Este ca sexul fără dragoste. Există contact fizic, dar nimic din ființa emoțională, intelectuală sau spirituală a celuilalt nu-l atinge sau nu persistă în celălalt. Relația sexuală poate să fie una foarte bună, dar aceasta nu este suficientă pentru împlinirea ființei umane.

Dar lucrurile pot să se deterioreze și dacă unul dintre ei investește mai multă iubire decât celălalt. Acest lucru duce la o relație disproporționată astfel:

sau

Această situație face ca multe cupluri să apeleze la consiliere maritală. Ei resimt disconfortul acestei relații disproporționate și încearcă să o corecteze pentru a o salva. Aproape întotdeauna, cel care iubește mai mult și este iubit mai puțin resimte un disconfort mai mare și încearcă să stabilească sau să restabilească o relație mai echitabilă. Din păcate, acest lucru nu este întotdeauna posibil. În cadrul unei relații apar multe conflicte și multe căsnicii sfârșesc prin divorț din cauza unui astfel de dezechilibru.

Pe de altă parte, dacă ambii investesc prea mult în celălalt, disproporția este astfel încât niciunul nu simte că este o persoană centrată în și pe sine:

Acest lucru se poate întâmpla când doi oameni devin „o singură" persoană și sunt reduși astfel la jumătate. Fiecare îl iubește pe celălalt cu prețul propriei persoane. Prin urmare, fiecare se simte gol, dependent de iubirea celuilalt, având o capacitate diminuată de a se iubi pe sine și neputând să dea sau să primească darul iubirii într-un mod sănătos. Dacă s-ar întâmpla ca unul dintre ei să-l piardă pe cel de care depinde atât de mult, ar fi ca și cum s-ar pierde pe sine. Matematica unei astfel de iubiri este ciudată: unu plus unu este egal cu unu, dacă rămân împreună, dar doi minus unu face zero, dacă se despart.

CAZUL LUI STEPHANIE: CÂND DOI MINUS UNU EGAL ZERO

Stephanie a fost căsătorită timp de șapte ani cu Alan și au investit mult unul în celălalt, poate prea mult. Cu ajutorul considerabil al lui Stephanie, au trecut peste multe dificultăți, iar afacerea lui Alan a devenit în cele din urmă prosperă. Înainte să împlinească treizeci de ani, se bucurau de o siguranță financiară suficientă încât să se gândească la întemeierea unei familii. Dar ceva o deranja pe Stephanie. Simțea din ce în ce mai mult că ceea ce investise în Alan era de fapt potențialul ei insuficient dezvoltat pentru o carieră creativă. Avea nevoie să-și redescopere potențialul pentru a avansa, pentru a deveni acea persoană care-i spunea intuiția ei că poate să fie. Încercase să realizeze acest lucru cu sprijinul lui Alan, dar el nu-i susținuse inițiativele pentru că voia să-i capteze toată atenția, într-un mod copilăresc, izvorât din nesiguranță. Dar Stephanie se simțea atât de sufocată, încât a trebuit să-l părăsească. O parte din ea îl iubea cu adevărat, dar în același timp acea parte din ea se simțea sufocată de relația lor. Alan trebuia să se dezvolte singur și să nu mai fie atât de dependent de ea. Când în cele din urmă Stephanie l-a părăsit pe Alan, a resimțit acest lucru ca și cum s-ar fi rupt o parte din ea însăși, lăsând o rană care trebuia să se vindece. La început, Stephanie a luat medicamente pentru anxietățile și stările ei depresive, dar a luat măsuri pentru a găsi noi direcții în viață. Le-a găsit la început prin intermediul unor relații cu bărbați mai în vârstă, ale căror experiență și maturitate i-au deschis noi

orizonturi și o lăsau să respire. Apoi a început să descopere și să-și aprecieze independența.

În ciuda stereotipurilor privitoare la femeile care n-au împlinit încă treizeci de ani, Stephanie nu-și dorea cu adevărat un soț și copii, cel puțin nu în această etapă a vieții. Căsnicia i-a priit o vreme, dar acum era într-o etapă de dezvoltare intelectuală, de maturizare emoțională și de creștere spirituală care-i cereau să fie singură și independentă în majoritatea timpului, pentru a studia și a medita. Treptat, Stephanie și-a regenerat acea parte lipsă din ea însăși pe parcursul mai multor luni, fără să se atașeze din nou de altcineva. Din contră, s-a golit pe sine complet și acest vid a făcut-o să fie întreagă. A fost îndrumată de învățăturile budiste ale lui Shantideva, vechi de mii de ani. Au ajutat-o să-și transforme fundamental viața prin viziunea lor despre îmblânzirea tigrilor (și a altor animale) ai minții. Încercați să vă dizolvați Eul, așa cum a făcut-o Stephanie. Budismul este un solvent puternic.

Tot răul de care este plină lumea, toată frica și suferința sunt cauzate de agățarea de „eu".
Ce să fac cu acest imens demon?

Dacă nu te eliberezi de acest „eu", suferința nu poate fi evitată...

Ca să mă eliberez de rău și ca să-i eliberez pe ceilalți de suferință, trebuie să mă abandonez pe mine însumi și să-i prețuiesc pe alții așa cum mă iubesc pe mine însumi.
— SHANTIDEVA

DRAGOSTE ȘI URĂ

A doua pereche de concepte, iubirea și ura, nu face decât să aducă în discuție o idee filosofică mai veche, care se regăsește în tradițiile indiană și chineză: ideea de atașare. Deși ura și iubirea sunt opuse, sunt legate printr-o relație complementară, la fel ca polul pozitiv și cel negativ ai unui magnet. Nu poți separa polii unui magnet. Dacă îl rupi în două, obții doi magneți mai mici, fiecare având din nou un pol pozitiv și unul negativ. Ca investiție emoțională în cineva sau ceva, care este și ea un fel de centrare magnetică, iubirea și ura sunt ca doi poli ai unui magnet numit „atașare". În acest sens, sunt inseparabile. Să ai capacitatea pentru una înseamnă să ai capacitatea pentru cealaltă.

Odată o atașare formată, se poate manifesta ca iubire, ca ură sau ca un amestec între cele două — clasica relație de iubire-ură pe care mulți o simt pentru sine, pentru ceilalți sau pentru slujbă sau țară. Aici analogia cu magnetul nu mai ține, căci iubirea și ura formează mai degrabă un spectru decât niște magneți, cu un amestec continuu de emoții posibile. Cele mai multe relații romantice se formează la capătul pozitiv al spectrului, dar unele evoluează treptat spre cel negativ. Sentimentele pozitive puternice pot să se transforme în sentimente negative puternice, și uneori chiar așa se întâmplă, iar oamenii cad adesea în această capcană. Odată ce ai investit emoțional în cineva, lucrurile pot degenera, uneori din motive de care nu suntem conștienți, dar pe care le putem înțelege în cele din urmă.

Când accepți pe cineva să investească emoțional în persoana ta și interiorizezi acest lucru, aduci un cal

troian în fortăreaţa fiinţei tale, fie că îţi place sau nu. Darul iubirii vine la pachet cu nişte condiţii. De obicei, acestea nu sunt decât imperfecţiunile obişnuite ale celuilalt şi la început suntem dispuşi să le trecem cu vederea (asta dacă le observăm). Aşa cum a observat Shakespeare cu fineţe, „iubirea este oarbă". La început, totul este minunat pentru că nu acordăm atenţie decât aspectelor pozitive. Odată ce ne obişnuim cu ele sau le luăm ca de la sine înţelese, începem să ne fixăm atenţia asupra lucrurilor care ne calcă pe nervi şi pe care, în cele din urmă, nu mai putem să le suportăm. Aşa se transformă uneori iubirea în opusul său, iar un ataşament pozitiv, într-unul negativ.

Ceea ce poate avea aspecte negative, dar şi unele pozitive. S-ar putea să vă întrebaţi cum de este posibil ca o persoană să urască cu vehemenţă sau cu pasiune pe cineva sau ceva necunoscut? Cum pot ajunge oamenii rasişti sau sexişti fără să fi cunoscut sau iubit oamenii pe care-i urăsc? Cum de fanaticii din celălalt capăt al lumii pot urî America, dat fiind că nu o înţeleg? Acestea sunt aspectele negative. În cazul fanaticilor, avem de-a face cu o formă diferită de ură, respectiv un grup de oameni care este demonizat de un alt grup, ai cărui membri se consideră virtuoşi şi exemplari, dar care suferă de tot felul de mistificări în raport cu gestionarea morţii. Acestea nu sunt propriu-zis „boli" mentale, ci doar credinţe care se dovedesc a fi toxice sau letale pentru cei care le deţin şi pentru cei care se apropie de ei în momentul nepotrivit. Vom aborda această problemă în capitolul 7.

Dar aspectul pozitiv are la celălalt pol iubirea pentru umanitate. Este posibil şi chiar dezirabil să iubeşti

un grup de oameni pe care nu-l cunoști foarte bine pe baza umanității sale, care este recognoscibilă indiferent de limba pe care o vorbește sau de convențiile sociale pe care le adoptă. Dar, atenție, așa cum nu putem fi toleranți cu intoleranța, tot așa nu putem cu ușurință să-i iubim pe cei care ne urăsc. Dar e mult mai rău să răsplătești ura cu ură. Chiar și atunci când oamenii trebuie opriți cu forța ca să nu le facă rău celorlalți, nu trebuie să intervină ura. Ceea ce trebuie făcut în principal este să-i educăm și, pe cât posibil, să le transformăm ura care-i orbește într-o iubire înțelegătoare.

Din fericire, există forme de iubire unde pozitivul nu se transformă în negativ, dar trebuie să-l depășim pe Freud pentru a le descoperi. În ce-l privește pe Freud, întotdeauna atașarea emoțională conține în mod potențial opusul său. În măsura în care baza unei relații de dragoste este satisfacerea propriului Eu, sunt de acord că atașarea respectivă poate deveni nesănătoasă și că se poate manifesta drept opusul său (furie sau ură) în cadrul relației sau că poate să cauzeze alte disconforturi după relație (tristețe sau regret).

Conform lui Freud, cea de-a treia dimensiune a iubirii este recunoașterea acelui ceva care se opune atât iubirii, cât și urii: indiferența. Dacă ești indiferent față de cineva sau de ceva, nu faci nicio investiție emoțională. În lipsa acestei investiții, nu poți nici iubi, nici urî. Ceea ce îți permite să raționezi imparțial, ceea ce cel mai adesea este un lucru util. De altfel, aceasta este baza stoicismului, a cărui idee principală este că nu trebuie să supraevaluăm

nimic din ce ne poate fi luat de către ceilalți, căci altfel ne vom afla la mâna lor. Dacă ești prea atașat de oameni sau de obiecte, vei avea parte de necazuri. Vom analiza mai pe larg atașarea în capitolul 12. Între timp, indiferența față de circumstanțele exterioare poate fi un lucru bun, mai ales când circumstanțele sunt negative. Oamenii numesc acest lucru „să iei lucrurile la modul filosofic", adică „stoic". Această indiferență nu înseamnă insensibilitate sau lipsa compasiunii. Este capacitatea de a nu lua lucrurile prea personal, chiar și atunci când vă implică propria persoană. Înseamnă mai degrabă să-ți păstrezi calmul în situații tensionate. Vă permite să dați dovadă de performanță în condiții de stres.

Deci, sub aspectul ei pozitiv, indiferența vă împiedică să suferiți din cauza unor atașamente negative. Dar indiferența înseamnă de asemenea și că nu poți să te bucuri de atașamentele pozitive. Dacă îți trăiești viața încercând să fii indiferent față de oameni și lucruri pentru a evita disconfortul, nu te vei implica în nimic și nu vei avea parte de bucurie. Ai putea la fel de bine să fii o piatră în pădure: înconjurat de ființe vii, expus la elementele naturii și la anotimpuri, dar fără să poți să ai o legătură organică cu ele.

Oricât de incredibil ar părea, puteți experimenta fericirea fără o satisfacție imediată și tristețea fără păreri de rău. Poți să ai legături cu ceilalți și să te implici în viață cât se poate de drăgostos, cultivând în același timp o detașare care să-ți permită să eviți schimbările emoționale bruște pe care le resimt unii mereu. Dar pentru asta trebuie să evoluezi dincolo de „principiul plăcerii" al lui Freud — ideea că preocuparea umană fundamentală și universală este căutarea

plăcerii și evitarea durerii — depășind astfel ideea de iubire ca atașare ce-ți procură satisfacție.

Sentimentul de fericire dat de satisfacerea unei mișcări pulsionale sălbatice, nestăpânite de Eu, este incomparabil mai intens decât cel dat de saturarea unei pulsiuni îmblânzite.
— SIGMUND FREUD

IUBIREA ÎN GRECIA ANTICĂ: EROS, PHILOS ȘI AGAPE

Grecii antici, ale căror descoperiri în domeniile matematică, logică, etică, estetică și ale altor domenii continuă să exercite o influență considerabilă în cultura occidentală și asupra întregii lumi, erau foarte preocupați de iubire și de relația acesteia cu sufletul. În această perioadă precreștină, grecii erau păgâni, iar viziunea lor despre suflet nu era una religioasă, ci una fundamentată pe credința în spirite sau în fantome. Platon și alții considerau iubirea ca aparținând sufletului și că sufletul însuși (și prin urmare dragostea) are trei părți sau dimensiuni. Aceste dimensiuni coincideau cu viscerele, cu sufletul și cu inima. Grecii etichetau aceste trei forme ale iubirii drept *eros*, *philos* și *agape*.

Deși astăzi folosim termenul „erotic" pentru a desemna sfera sexuală, concepția grecilor despre eros se referea de fapt la toate poftele trupești. Apetitul pentru mâncare și băutură era erotic (aparținând organelor interne), la fel ca apetitul pentru sex. Conform acestei viziuni, sexul

este doar un apetit printre celelalte, fără să existe o judecată de valoare în legătură cu el mai mult decât exista în ce privește mâncarea. De-abia atunci când religiile au început să controleze comportamentul social, sexualitatea a fost tratată ca fiind diferită de alte pofte ale corpului, ceea ce a condus la înțelesul restrâns al erosului, așa cum se întâmplă în prezent. În limbajul contemporan, iubirea erotică înseamnă iubirea de natură sexuală și presupune conotații referitoare la atracție, ispitire, mistică, hormoni și magnetism animalic. Nu putem să-i negăm importanța, dar trebuie să-i afirmăm și aspectele mai elevate.

„Philos" înseamnă o atracție intelectuală către ceva sau cineva care evoluează într-o formă de iubire. Filosofia însăși înseamnă „iubirea de înțelepciune", ceea ce reprezintă un bun exemplu. „Philos" înseamnă a iubi oameni, lucruri sau idei într-o manieră nonsexuală. Relația dintre un student și un profesor poate fi de acest fel, la fel și atracția pentru un prieten, un poem, un peisaj, o teoremă matematică, o teorie morală, un subiect de studiu, o practică profesională sau o cauză socială. Oamenii care își iubesc munca au o relație care ține de philos. Iubiți și celebrați viața? Și asta ține de philos. Una dintre cele mai puternice expresii ale philosului este prietenia.

În cadrul prieteniei, Eul nu este dizolvat în celălalt, ci, din contră, înflorește. Spre deosebire de dragoste, prietenia nu afirmă că unu plus unu fac unu; ci că unu plus unu fac doi. Fiecare din cei doi este îmbogățit prin și pentru celălalt.

— ELIE WIESEL

Există un posibil aspect negativ al philosului, așa cum se întâmplă cu toate genurile de atașament. Dacă devii foarte atașat de ceva din punctul de vedere al philosului, poți fi orbit de acest atașament, așa cum se întâmplă cu iubirea romantică. Philos poate să se transforme în opusul său: „phobos", sau aversiune. Nu orice fobie vine dintr-un philos care a luat-o razna, dar când spunem „dacă-i dai nas lui Ivan, ți se suie pe divan", înțelegem prin asta că familiaritatea se poate transforma în aversiune.

Trebuie să ne ferim și de infestarea philosului cu eros. A le amesteca presupune de obicei diminuarea ambelor. Așa cum am văzut în capitolul 3, uneori rațiunea și pasiunea trebuie să fie funcții separate. Se întâmplă totuși adesea ca doi oameni care au o relație profesională să înceapă să aibă sentimente erotice unul față de celălalt, dar relația erotică poate să dăuneze celei bazate pe philos. Pentru fiecare student și profesor care-și transformă relația intelectuală într-o aventură romantică memorabilă sau într-o căsnicie de durată, care nu pune în pericol sau nu compromite coordonarea activității studentului, există multe alte cazuri care eșuează. Și acest gen de relație este poate cel mai acceptabil din punct de vedere social. Este inacceptabil din punct de vedere profesional — și pe bună dreptate — ca relația dintre doctori și pacienți, dintre psihoterapeuți și clienți, dintre avocați și clienți să devină una erotică.

Cea mai elevată formă a iubirii la greci este „agape", iubirea care nu cere nimic în schimb. Este cea mai rară și mai valoroasă formă de iubire. Cei care manifestă agape acționează dincolo de interesele personale; lumea

este plină de oameni care au nevoie să fie iubiți de o inimă mare, iar agape este iubirea care izvorăște dintr-o astfel de inimă. Agape face cu putință ca oamenii să trăiască iubirea divină și să manifeste compasiune pentru ceilalți. Pentru că agape este altruistă, exprimarea ei întotdeauna îi ajută pe ceilalți și niciodată nu le face rău. Dacă erosul face cu putință curtarea și familia, iar philosul, prietenia și socializarea, agape face posibile venerarea și umanitatea. Agape poate să consfințească și să întărească erosul și philosul.

Ce face ca agape să fie atât de diferită este lipsa egoismului. Erosul îi face pe oameni să se regăsească sau să se piardă în celălalt. Philosul îi face să se identifice cu celălalt. Agape se manifestă în lipsa Eului și fără ca motivațiile acestuia să-i stea în cale. Să primești agape este ca și cum ai simți căldura soarelui. Nu te deranjează că-i încălzește și pe alții, ci, din contră, chiar vrei ca și ceilalți să-i simtă căldura. Să oferi iubirea de acest fel este ca și cum tu însuți ai genera o astfel de căldură.

Există multe feluri în care poți să te bucuri de agape și să o oferi celorlalți. Unii o fac prin rugăciune, alții, prin meditație, alții, prin lecții de viață dificile și dobândirea treptată a înțelepciunii, alții, prin căutări mistice. Oricum ar veni în viața ta, esențial este să elimini eul din ecuație. Aceasta a reprezentat o problemă pentru Freud și o slăbiciune a teoriei lui despre iubire. Freud a citit câte ceva despre misticism și despre stările care pot fi atinse prin suprimarea apetitului. A aflat povești despre oameni care s-au simțit una cu universul sau în fuziune cu lucrurile, timp în care eul era dizolvat. Oamenii au comparat mereu acest lucru cu sentimentul unei picături care se întoarce în mare,

însoţit adesea de senzaţii vizuale ale unei lumini divine sau senzaţii auditive de muzică cerească sau senzaţii tactile de a fi scufundat în iubire sfântă. „Nu sunt capabil să descopăr în mine acel sentiment oceanic", a declarat Freud, cu oarecare amărăciune. Şi avea dreptate, pentru că agape nu rezidă şi nu este emanată de sine sau de orice parte a psihicului din schema ei psihanalitică. Nici Eul, nici Supraeul, nici Se-ul nu pot oferi sau primi agape, aşa cum nu pot fi încălzite de soare.

Fără îndoială că este un lucru bun să experimentezi atât erosul, cât şi philosul, pentru că astfel le vei descoperi singur beneficiile, pagubele şi limitele. Şi când vei fi pregătit, agape va fi acolo.

CAZUL PROFESORULUI SMITH: EROSUL CARE A LUAT-O RAZNA

Apetitul nu trebuie niciodată să piardă din vedere principiile morale, căci altfel satisfacerea lui va fi plină de fapte rele şi de vătămări. Pe de altă parte, prea multă precauţie poate frustra erosul şi poate duce la disconfort. Nu voi uita niciodată o prelegere ţinută de profesorul Smith, care era expert în teoria deciziei. A început să ne spună că pe drum spre sala de conferinţe i s-a făcut dintr-odată poftă de struguri. Aşa că s-a dus într-un magazin, unde a găsit două feluri de struguri: unii exotici şi scumpi şi alţii autohtoni şi ieftini. A aplicat teoria deciziei pentru a se hotărî ce fel de struguri să cumpere, dar nu a putut rezolva dilema. Aşa că a plecat din magazin fără să cumpere struguri.

Vă spun asta ca să nu faceți aceeași greșeală. Dacă vă este poftă de struguri, cumpărați-vă niște struguri și mâncați-i. (Dar nu-i furați, aici intervin principiile.) Nu faceți nimic rău dacă vă satisfaceți poftele într-un mod inofensiv. Și dacă nu puteți să luați nici cea mai neînsemnată decizie, cum ați putea să le luați pe cele importante? Ca să fie clar: ulterior, am studiat și eu teoria deciziei și o consider un instrument excelent pentru a rafina alegeri complexe. Dar nu o folosesc pentru a face cumpărături.

Aplicată la iubirea erotică, morala acestei povești este evidentă: dacă vă duceți la o petrecere, nu folosiți teoria deciziei pentru a hotărî cu cine să dansați, căci s-ar putea să sfârșiți nedansând cu nimeni. O altă învățătură: dacă alegeți să aveți o relație mai profundă cu unul dintre partenerii de dans, ar trebui să aflați dacă este genul exotic sau domestic. Și relațiile au un preț, și nu doar în bani: pot avea costuri emoționale, intelectuale, sociale și politice. Dacă e posibil, aflați înainte de a achiziționa „marfa" ce vă permiteți și ce nu.

CAZUL MARINEI: APARENȚĂ ȘI REALITATE

Marina avea o relație de tip „philos" cu ideea de a fi scriitoare în New York — era îndrăgostită de această idee — și era hotărâtă să-și cultive această imagine, cu mai mult sau mai puțin succes. Chiar era o tânără scriitoare promițătoare, care publicase câteva materiale în reviste cunoscute. Era îndrăgostită de ideea de a-și crea un mediu

„corect" și un stil de viață autentic pentru un „scriitor de New York", așa că nu doar că a dobândit diplomele necesare (făcându-și astfel o mulțime de datorii), dar și-a închiriat un apartament într-un cartier șic și cu reputație literară din Manhattan. Atunci a descoperit că nu este deloc îndrăgostită de stilul de viață pe care și l-a ales, ci doar de o imagine de sine.

Ce a ajutat-o pe Marina să depășească această problemă a fost distincția lui Platon dintre aparență și realitate. În Alegoria Peșterii, Platon afirmă că majoritatea oamenilor își trăiesc viața ca și cum ar fi legați cu fața la un perete. Un foc arde în spatele lor, iar cei care-i țin captivi (propria lor ignoranță) mișcă niște obiecte în fața focului, care aruncă umbre neclare pe perete. Asta e tot ce pot ei să vadă. Așa că speculează în legătură cu aceste umbre, care nu sunt decât aparențe ale obiectelor reale, dar pe care ei le confundă cu realitatea. Trebuie să se elibereze, să se întoarcă și să vadă focul și obiectele care cauzează umbrele. Dar încă nu au descoperit realitatea, căci lumina este artificială și obiectele nu s-au născut în peșteră. Prin urmare, locuitorii peșterii trebuie să iasă afară, să exploreze lumea luminată de soare și să descopere adevăratele origini ale obiectelor. Pentru Platon, aceste origini sunt „ideile" care fac toate lucrurile posibile.

Înăuntrul peșterii este lumea plină de umbre a aparențelor, în afara ei este lumea însorită a ideilor (sau a „formelor", cum le-a numit Platon). Aici ni se limpezește vederea și căpătăm o înțelegere profundă a realității — inclusiv a originii tuturor lucrurilor din peșteră. Locuitorii din peșteră nu știu nimic despre mere, doar despre umbrele

acestora de pe perete. Ceea ce e departe de a te întoarce și a privi merele însele și mult mai departe față de a părăsi peștera, a privi o livadă de meri și a produce mere care aproximează Ideea de măr. În afara peșterii, putem concepe și experimenta formele unor idei precum Adevărul, Frumosul și Dreptatea. Conform lui Platon, putem să evoluăm din lumea aparențelor spre lumea ideilor prin educație — inclusiv prin cercetarea filosofică. Cei care nu reușesc acest lucru își vor trăi viața în întuneric, confundând aparența cu realitatea și nedescoperind niciodată natura realității sau potențialul propriu.

Marina a înțeles cum această alegorie exprimă atașamentul său față de ideea sa de a păstra aparența unei scriitoare din New York, care pentru ea era o „umbră" pe peretele unei peșteri. (Da, chiar și cartierele moderne din New York pot uneori fi ireale.) Marina și-a părăsit „peștera" și s-a întors în orașul ei natal, unde a continuat să scrie și a început să se simtă mai autentică. În loc să fie în slujba unei imagini străine despre ce înseamnă să fii scriitor, Marina și-a descoperit propria vocație scriitoricească în afara peșterii, pe tărâmul propriei înțelegeri. Prin urmare, scriitura i s-a îmbunătățit considerabil și la fel viziunea despre sine și despre viață.

Dacă Marina ar fi fost mai puțin interesată de filosofia rațională a lui Platon și mai interesată de doctrinele intuiționiste, ar fi putut explora conceptul hindus de „Maya" — e vorba despre caracterul iluzoriu al fenomenelor cu care ne confruntăm și despre filosofia care ne ajută să străpungem vălul iluziei. Oricum, atașamentele de tip

philos ne sunt mai de folos când obiectul lor este mai aproape de ideal, în loc să fie simple imagini sau iluzii.

CAZUL LUI BARRY, REVIZUIT: CÂND AGAPE ÎNVINGE

În capitolul 3, am vorbit despre cum Barry a trecut printr-o transformare dificilă ca urmare a faptului că soţia lui l-a înşelat cu cel mai bun prieten al său. E inutil să mai precizăm că viaţa erotică a lui Barry nu era excelentă în acel moment. Mai mult decât atât, devotamentul de tip philos, atât pentru căsnicie, cât şi faţă de prietenul lui, a fost subminat considerabil. Ce l-a ajutat în această perioadă a fost experienţa iubirii de tip agape, care a fost trezită în el de faptul că a refuzat să capituleze în faţa circumstanţelor şi în special de refuzul său de a-şi otrăvi ataşamentele de tip philos şi eros de sentimentele negative la adresa celor care l-au trădat. Şi-a păstrat bunăvoinţa pe parcursul încercării de a se reîmpăca cu soţia lui. Nu a fost răuvoitor pe parcursul divorţului. A avut chiar speranţe că se va împăca vreodată cu prietenul său. Gândurile şi acţiunile sale au fost pătrunse şi animate de iubirea de Dumnezeu, de bunătate şi de refuzul de a-i urî sau de a se răzbuna pe cei care l-au rănit. Aceasta a fost manifestarea iubirii de tip agape. Şi graţie curajului lui Barry de a se deschide către această iubire şi s-o lase să-i cuprindă întreaga fiinţă, viaţa nu i-a fost distrusă de aceste transformări. În schimb, a renăscut într-o lume a unor noi posibilităţi. Ca şi naşterea, renaşterea poate fi dificilă, dar creează multe oportunităţi.

DRAGOSTEA ROMANTICĂ ȘI CEA NEÎMPĂRTĂȘITĂ

Ideea de dragoste romantică, așa cum o înțeleg cei mai mulți oameni, este o țesătură împletită din fire diferite și divergente. Un fir este platonic, care ține de ideea femeii sau bărbatului ideal — acel partener pe care l-ați căutat când ieșeați în oraș și pe care credeați că l-ați găsit când v-ați căsătorit. Dar observați tensiunea de bază: o relație platonică se referă de obicei la aspectul care ține de philos, nu de eros. Prin urmare, este dragostea ideală menită să fie consumată sexual sau nu?

Împotriva consumării ei este cultul creștin al Fecioarei, care este o proiecție a femeii pure în domeniul religios. Idealul Madonei și al pruncului predomină arta creștină, în timp ce nașterea dintr-o fecioară este piatra de temelie a teologiei creștine. Accentul pus pe virginitatea dinainte de căsătorie se regăsește și în lumea islamică, din motive diferite. Dar idealul virginității este răspândit.

În favoarea consumării există un curent al iubirii curtenești influențat de literatura medievală, cum este *Moartea Regelui Arthur* de Thomas Mallory. În aceste opere întâlnim sursa unor obiceiuri romantice, cum ar fi oferirea de trandafiri roșii, apărarea onoarei unei fete pe câmpul de bătălie sau salvarea ei prin lupta cu un dragon. În asemenea tradiții, dragostea este adesea consumată, dar deznodământul nu este întotdeauna unul fericit. Într-un fel sau altul, cele mai mari povești de dragoste întruchipează și cele mai profunde tragedii. Poveștile lui

Tristan și Isolda, Lancelot și Guinevere, Romeo și Julieta, doctor Jivago și Lara, filmele *Inimă neînfricată* și *Love Story* sunt impresionante, dar tragice. Iubirea însăși nu moare niciodată, dar îndrăgostiții mor, eroic dar tragic, și, de obicei, mult prea tineri.

În cadrul acestei tradiții, dragostea romantică este un ideal mai elevat decât căsătoria. Romantismul de cel mai înalt grad este aproape întotdeauna un preludiu la a trăi nefericiți până la adânci bătrâneți sau pentru a muri împreună fericiți. O idilă este opusul unui basm. Și deși curtarea duce adesea la căsătorie, căsătoria însăși nu este întotdeauna romantică. Din contră, dragostea curtenească duce adesea la o idilă, care rareori se sfârșește în căsătorie. Vrei să fii și cu sacii în căruță, și cu banii în buzunar? Atunci ești un perfecționist! E o aspirație înaltă, dar căsniciile romantice și de durată sunt rare. Dacă ați simțit vreodată dragostea adevărată, sunteți norocoși și probabil nefericiți pentru că nu a durat. Dacă ați avut parte de o căsnicie îndelungată, sunteți norocoși și probabil nefericiți pentru că nu a fost îndeajuns de romantică.

Vă aduceți aminte de ultima oară când ați fost îndrăgostit? Cu siguranță, e un disconfort considerabil: probabil v-ați pierdut pofta de mâncare, v-ați neglijat rutina obișnuită, ați scris poezii, v-ați simțit pradă unor forțe incontrolabile. Să fii îndrăgostit este o formă de preocupare, de intoxicare, chiar o nebunie temporară. Singurul leac pare să fie ca obiectul afecțiunii să vă răspundă cu aceleași sentimente. Disconfort sau nu, să te îndrăgostești înseamnă ceva minunat și magic, o atracție extremă pentru o altă

persoană, fermecarea tututor simțurilor, aspirația de a te pierde temporar, dar complet în celălalt, diminuarea tuturor celorlalte aspecte ale vieții. Doi oameni îndrăgostiți unul de altul formează un univers închis, în care nimic nu poate pătrunde. Nimic nu te face mai fericit decât să te îndrăgostești și să ți se răspundă. Pe de altă parte, nimic nu te face mai nefericit decât să te îndrăgostești și să fii respins.

Când te îndrăgostești de cineva, îi oferi un dar important: ființa ta, timpul tău, energia ta. Dacă cealaltă persoană îți răspunde, veți avea parte amândoi de o idilă. Dar dacă cealaltă persoană nu îți răspunde, vei avea parte de o mulțime de emoții negative: respingere, furie, disperare. În cel mai bun caz, dragostea neîmpărtășită poate stimula marea arta, cum ar fi *Infernul* lui Dante, tablourile lui Van Gogh sau filosofia lui Nietzsche. În cel mai rău caz, poate provoca depresie, nebunie sau sinucidere, așa cum s-a întâmplat cu Dante, Van Gogh și Nietzsche. Îndrăgostirea este deci o stare lipsită de compromisuri: fie ți se răspunde, fie nu. E totul sau nimic. Fie atingi culmile extazului emoțional, fie te afunzi în disperare.

Dacă dragostea îți este împărtășită, poți fi fericit toată viața sau doar câteva luni, o săptămână sau chiar o oră. Dragostea împărtășită nu înseamnă un extaz perpetuu. (Aduceți-vă aminte de viziunea tibetană conform căreia a obține ceea ce vrei poate duce la disconfort.) Înseamnă că ați început pe o culme. Problema e cum să rămâneți acolo. Am văzut mulți clienți care au câștigat inima persoanei iubite la o vârstă fragedă și s-au căsătorit

cu iubiții din liceu. Dar după douăzeci de ani sau mai mult, aceste iubiri împărtășite au luat-o pe căi nebănuite. Unele căsnicii au supraviețuit, dar altele s-au destrămat. Unele au fost precare, iar altele au fost de lungă durată, dar în condiții neanticipate de niciunul dintre parteneri.

Oricum, iubirea neîmpărtășită poate duce la un disconfort de scurtă durată (nefericirea de a nu fi obținut ceea ce îți dorești) sau la o frământare pe termen lung. Acest zbucium este făcut cu putință de energia din inima noastră care nu este exprimată, pentru că obiectul afecțiunii nu este receptiv. Aici revenim la „taoismul" lui Freud, pentru care există trei lucruri care se pot întâmpla cu această energie.

În primul rând și în cel mai fericit caz, iubirea neîmpărtășită se poate îndrepta spre un scop diferit și mai elevat. Dacă ești îndrăgostit de cineva care îți respinge iubirea, atunci, în loc să tânjești sau să fii deprimat, poți căuta altă persoană sau o altă preocupare care îți acceptă sentimentele, permițând astfel investirea, dezvoltarea sau consumul acelei energii. Preocupările creative sunt o supapă excelentă: pot transforma energia unei iubiri neîmpărtășite în ceva în care ceilalți pot găsi frumusețe, sens și inspirație. Dacă nu vă atrage arta, o transformare asemănătoare poate avea loc prin multe alte activități: sport, socializare, muncă, voluntariat, ceea ce este deopotrivă ceva frumos și valoros. Astfel, o iubire îndreptată spre o singură persoană se transformă într-un dar pentru mai mulți. O asemenea iubire va fi întotdeauna bine primită.

În al doilea rând și în cel mai nefericit caz, dragostea neîmpărtășită se poate transforma în ură. Iubirea

respinsă poate stârni cu ușurință amărăciunea, furia, gelozia și regretul, printre alte emoții negative, toate acționând ca niște toxine care transformă dragostea în opusul său: ura. Din păcate, ura este mult mai ușor de împărtășit. Această schimbare nu e benefică nimănui. Din iubire pot izvorî tot felul de lucruri bune; dar nimic bun nu poate izvorî din ură.

În al treilea rând, există o opțiune de mijloc. Poți folosi energia unei iubiri neîmpărtășite împotriva iubirii înseși. Poți să te străduiești să ajungi indiferent. Poți să cauți să evadezi — modalitățile obișnuite, dar distructive includ alcoolul, drogurile, promiscuitatea sau ascetismul, toate fiind niște încercări de a te anestezia împotriva suferinței. S-ar putea să-ți amorțești disconfortul, dar s-ar putea să-ți distrugi sau să-ți compromiți considerabil capacitatea de a iubi. Ceea ce îți diminuează umanitatea. Dacă nu mai poți iubi, nu mai ești om.

Dacă dragostea este bună, atunci de unde îmi vine tristețea? Dacă dragostea este dăunătoare, atunci îmi pare ciudat că fiecare chin și fiecare necaz care vin de la ea îmi fac plăcere.
— GEOFFREY CHAUCER

CAZUL ISADOREI: IUBIREA NEÎMPĂRTĂȘITĂ

Isadora, o femeie sensibilă și educată, cu o carieră de succes în domeniul bancar, a avut parte de o despărțire foarte dureroasă de cineva pe care îl iubea

foarte mult. Îl considera ca fiind sufletul ei pereche, dar el a părăsit-o subit, iar ea a fost nevoită să renunțe la orice speranță că s-ar mai putea întoarce. Tristețea ei era nemăsurată și ea era de neconsolat. A fost foarte deprimată timp de șapte ani și nicio formă de terapie sau de medicație n-a putut-o ajuta. Deși încă își mai putea face treaba la slujbă, acest lucru nu-i aducea nicio satisfacție. S-a izolat din punct de vedere social, căutându-și refugiul în muzică, poezie și literatură, dar nevrând și neputând să stabilească relații personale.

Apoi Isadora a început o relație cu un pictor strălucit și faimos. Avea totuși multe rezerve și era precaută în a stabili relații intime cu oricine. Cu toate acestea, l-a inspirat pe acest pictor cum nimeni n-o mai făcuse de mult timp: și el, ca și mulți alți mari artiști, era bântuit și chinuit de pierderea unui suflet pereche. Isadora era mulțumită să joace acest rol pentru el: o muză care îl inspiră prin prezența, și nu prin absența ei.

Mai mult decât atât, contactul cu el i-a stârnit și ei inspirația artistică. A început dintr-odată să picteze destul de bine, avea un talent care rămăsese neexprimat în toți acești ani, un talent care trebuia să se maturizeze prin aceste încercări și necazuri. După multă suferință și perseverență nobilă, Isadora a renăscut într-o viață plină de artă, alături de un suflet pereche care o inspira și pe care îl inspira. Cu toate acestea, s-a temut să o ia pe această cale cu toată inima, ca nu cumva toată povestea să se termine ca și cealaltă, în abandon și disconfort insuportabil. Dar a găsit îndrumarea în filosofia lui Emerson și în spiritul transcendentalismului

său. Poemul *Dați totul iubirii* i-a întărit curajul de a o porni pe această nouă cale.

Dați orice pentru iubire; ascultați-vă inima;
Prieteni, rude, zile și nopți
Avuții și renume
Planurile voastre, încrederea și Muza
Nu-i refuzați nimic.
— RALPH WALDO EMERSON

IUBIREA ARHETIPALĂ

Concepția lui Jung despre iubire este total opusă celei a lui Freud. Jung a fost ani de-a rândul discipolul lui Freud, dar în cele din urmă au luat-o pe căi diferite din cauza unor diferențe de viziune ireconciliabile. Pentru Jung, orice disconfort uman este manifestarea unei căutări spirituale neîncheiate, care poate fi rezolvată prin reluarea și atingerea țelului căutării. În timp ce filosofia lui Freud a anticipat neuroștiințele (aflate încă la început) și a încercat să reducă toate formele de disconfort la disfuncții cerebrale, Jung a înclinat spre misticism, îmbrățișând străvechea înțelepciune a filosofiilor orientale. Conform lui Jung suntem cu toții predispuși să ne structurăm experiențele în moduri asemănătoare. Luăm cu toții parte la același inconștient colectiv, dincolo de particularitățile care ne caracterizează. Conținuturile inconștientului colectiv sunt arhetipurile. Joseph Campbell a îmbrățișat o concepție asemănătoare, susținând că religiile și miturile eroice din toate culturile

spun mereu aceeași poveste, doar că folosind personaje și locuri diferite.

Felul în care înțelegea Jung chestiunile legate de inimă pornea de la arhetipurile întipărite în inconștientul colectiv, care sunt chiar reflecții ale naturii cosmosului. Iubirea arhetipală combină cele mai nobile aspecte ale iubirii romantice și cele mai profunde aspecte ale esenței feminine și ale celei masculine, producând un soi de teatru în care femeile și bărbații au tot jucat din timpuri imemoriabile. Acțiunea și decorul pot varia, dar tema este întotdeauna aceeași: eroul care salvează domnișoara în primejdie.

Această temă se manifestă într-o mulțime de forme: cavalerul care salvează prințesa de balaur, prințul care o salvează pe Cenușăreasa de surorile vitrege, profesorul Henry Higgins care o salvează pe Eliza Doolittle de sărăcie, Richard Gere care o salvează pe „frumușica" Julia Roberts de pe stradă (și de ea însăși!). Multe mituri și legende exercită o atracție aproape universală tocmai pentru că surprind esența unui arhetip particular, iar arhetipurile iubirii romantice și curtenești sunt cel mai des reluate.

Dintr-o perspectivă jungiană, conflictele în cuplu au mai degrabă legătură cu relația conflictuală dintre arhetipuri, decât cu tabieturile enervante. Atâta timp cât soțul face pe prințul față de soția sa, Cenușăreasa, sau soția face pe Guinevere pentru Lancelot, totul e bine. Dar odată ce soțiile nu-și mai tratează soții ca pe niște prinți, iar soții nu mai sar în ajutorul domnițelor aflate la necaz, luna de miere ia sfârșit. Unul sau ambii parteneri s-ar putea să-și dorească reînnoirea iubirii arhetipale sau să simtă nevoia s-o caute în afara căsniciei. Sau s-ar putea să întruchipeze alte arhetipuri,

cum ar fi Mama și Vânătorul, o pereche minunată dacă formezi o familie, sau figura matriarhală și cea patriarhală ale clanului, în special când apar nepoții. Există arhetipuri ale iubirii în fiecare etapă a vieții. Provocarea cu care se confruntă un cuplu este să joace în fiecare etapă roluri complementare, și nu antagonice.

Toate poveștile de dragoste sunt la fel.
— PAULO COELHO

CAZUL LUI KAREN: IDEALUL ABSENT

Colegul meu norvegian Anders Holt a consiliat o femeie pe nume Karen. Părea să aibă toate ingredientele pentru o viață împlinită, dar dacă ne amintim de Alegoria Peșterii a lui Platon, știm că realitatea și aparența nu sunt unul și același lucru. Karen era directoarea unei companii și avea o căsnicie fericită și doi copii. Soțul ei avea și el o slujbă bună. Își iubea soțul și el o iubea pe ea. Ambii își iubeau copiii. Deci care era problema? Karen nu-și îndeplinise niciodată visul unei relații amoroase ideale și pasionale. Și acum, că se apropia de vârsta mijlocie, credea că acest lucru nu se va mai întâmpla niciodată. Dar știa că poate să o facă. Karen nu tânjea după o iluzie, ci mai degrabă încerca să estimeze costurile dobândirii visului. Căci dacă își permitea să fie luată pe sus de o aventură romantică, era posibil să-și piardă familia. Carierea i-ar fi fost de asemenea compromisă. Trebuia să se întrebe dacă merita.

În consecinţă, Karen a început să înţeleagă câte ceva despre alternative şi despre regrete. Putem trăi mai multe vieţi într-una singură, dar pe rând. Ori de câte ori alegem să trăim o anume viaţă, alegem o cale. Ceea ce înseamnă că în acel moment am eliminat o mulţime de alte scenarii de viaţă posibile. Există întotdeauna căi paralele, răscruci pe care le putem parcurge, dar a alege o cale la un moment dat înseamnă că abandonăm altele. Există întotdeauna alternative posibile şi prin urmare eventualele regrete de a nu le fi ales. Karen nu avea niciun regret în legătură cu căsnicia şi cu cariera sa, dar îi părea rău că nu avusese parte de o relaţie romantică de vis.

În cele din urmă, Karen a ales statu-quoul şi a decis să renunţe la materializarea fanteziei sale. Nu voia să riște să-şi piardă familia şi cariera de dragul unui interludiu romantic. Există multe feluri în care un cuplu căsătorit poate încerca să reaprindă flacăra romantică sau s-o facă să strălucească cu putere pentru prima oară. (Există multe cărţi care tratează această temă.) Concluzia filosofică este aceasta: la modul ideal, este preferabil să nu ai regrete, dar practic, este mai bine să ai mai multe regrete neînsemnate, decât unul singur, dar important. Nu putem să facem totul în viaţă, şi orice facem are un preţ. A fost înţelept din partea lui Karen să cântărească posibilele costuri ale unei aventuri romantice înainte să se arunce într-una.

Când poetul Robert Frost a dat de o răscruce în viaţa lui, a ales calea mai puţin bătătorită, dar nu fără regrete. Dar nu e nimic în neregulă cu faptul de a lua-o pe calea bătătorită. De fapt, fiecare parcurs în viaţă este unic.

Chiar și când doi oameni merg mână în mână pe aceeași cale de fapt fiecare merge pe drumul său.

Două poteci se despart într-o pădure aurie
Regret că nu pot să merg pe amândouă
Și să fiu același călător...
— ROBERT FROST

DRAGOSTEA PĂRINTEASCĂ

Copiii reprezintă cea mai de preţ avuţie a unei familii, dar cu toate acestea ei nu trebuie să fie în posesia nimănui. Faptul de a fi părinte este cea mai importantă slujbă pe care o poate avea un adult, dar cu toate acestea e aproape imposibil să te pregătești sau să te antrenezi pentru ea. Statele democratice reglementează activităţile care pot fi vătămătoare pentru ceilalţi, de la condusul maşinilor la a practica o profesie, dar cu toate acestea nu prea au mare lucru de spus în ce privește o activitate care se poate dovedi, și ea, vătămătoare: creșterea și educarea copiilor. Iată deci câteva idei filosofice în ce privește creșterea copiilor, care intenţionează să facă mai uşor de înţeles această slujbă atât de dificilă.

Din punct de vedere biologic, oamenii sunt cea mai recentă versiune a proiectului divin sau un experiment al naturii în ce privește reproducerea sexuală. Nu doar că rolurile reproductive ale femelei și ale masculului sunt foarte diferite, dar și orientările psihologice, funcţiile în

cadrul familiei, comportamentele sociale sunt de asemenea diferite, deși într-o măsură mai mică. Deși evoluția culturală și emanciparea politică au făcut posibil ca femeile să participe la o serie de activități care erau rezervate înainte doar bărbaților, acest lucru nu le-a făcut pe femei mai fericite sau mai împlinite. Ori de câte ori aranjamentele culturale se contrazic cu ființa biologică, se produc disconfoturi mai mult sau mai puțin grave. Civilizația modernă a făcut acest lucru în ce privește bărbații, femeile, copiii, acesta fiind motivul pentru care o mulțime de oameni resimt disconfort.

Bunăstarea este restabilită atunci când educația este în acord cu natura. Dar pentru a face acest lucru, trebuie să înțelegem natura umană. Disputa în ce privește natura umană, veche de două mii cinci sute de ani, a fost purtată de filosofi care aveau concepții diferite. Cu toate acestea, foarte puțini filosofi au abordat problema cerințelor naturale ale copiilor față de părinți și a ceea ce părinții sunt înzestrați să le ofere.

Cred că înainte de toate copiii au nevoie de iubire din partea părinților. Dar dragostea părinților este de două feluri: condiționată și necondiționată. Dragostea maternă este în mod normal necondiționată, iar cea paternă, condiționată. Ca să ajungă niște ființe echilibrate, copiii au nevoie de ambele tipuri de iubire. Prin urmare, au nevoie de ambii părinți sau de surogatele acestora. Deși un părinte singur, indiferent de sex, s-ar putea să se descurce în ce privește hrănirea, îmbrăcarea, adăpostirea și educarea copilului său, este greșit să credem că un singur părinte poate oferi ambele tipuri de iubire.

IUBIREA MATERNĂ

În mod normal, o mamă își iubește copiii doar pentru că sunt copiii ei și fără niciun alt motiv. S-ar putea să fie mândră de realizările lor, dar îi iubește indiferent de cât au reușit să realizeze. De fapt, îi iubește orice ar face, la bine și la rău. Mamele criminalilor în serie sau ale ucigașilor în masă își iubesc și ele copiii, deși nu le aprobă neapărat faptele. Deși mamele își iubesc în mod diferit fiii în comparație cu fiicele și deși s-ar putea să existe rațiuni psihologice pentru care să aibă mai multe conflicte cu fiicele, maternitatea de orice fel este o experiență transformatoare pentru orice femeie. Îi schimbă identitatea pentru totdeauna și o face să-și atingă întregul potențial în calitate de sursă a iubirii necondiționate. Este determinată de natură să îngrijească o ființă neajutorată și total dependentă: copilul ei Chiar și atunci când copiii cresc și au propriii lor copii, mama continuă să-i vadă ca pe niște bebeluși.

Din perspectiva copilului, întregul univers se rezumă la mamă. Iubirea ei este energia radiantă care-i face cu putință lumea și îi determină dezvoltarea. Copiii care primesc iubire necondiționată din partea mamei vor putea ulterior să o primească din partea cosmosului. Cu cât se maturizează și își lărgesc sfera, înlocuind lumea maternă cu una reală, cu atât vor continua să privească universul ca pe o mamă și, dacă circumstanțele sunt favorabile, vor aștepta și vor găsi iubire necondiționată în vidul impersonal și în vastitatea cosmosului. Având încredere în lume așa cum au avut încredere în mama lor, îi atrag bunăvoința și generozitatea. Cu alte cuvinte, dacă sunt făcuți să se simtă

acasă în sfera lor infantilă, în afara pântecului, o sferă atât de ciudată și de complexă și uneori tulburătoare, atunci vor avea mai mari șanse să se simtă acasă și în sferele din ce în ce mai largi ale existenței, care sunt și mai ciudate, mai complexe și uneori și mai tulburătoare, sfere pe care le vor locui când se vor maturiza. Să simți că ai un loc al tău pe lumea asta, cu alte cuvinte, că aparții acestei lumi, că ești apreciat și iubit, înseamnă să primești agape. Dar este și o condiție preliminară pentru a oferi agape.

Chiar dacă v-a lipsit dragostea maternă, este întotdeauna posibil să primiți agape din partea cosmosului, armonizându-vă cu frecvențele sale. Nu ai nevoie de ochi ca să vezi lumina divină și nici de urechi ca să auzi muzica divină. Și nu ai nevoie de o mamă pentru a simți iubirea divină.

Un motiv pentru care în general soțiile cer iubire necondiționată din partea soților (fie că o obțin sau nu) și pentru care au nevoie de sprijin emoțional din partea lor este pentru că ele oferă toate acestea copiilor lor. Tot așa cum apa unei fântâni trebuie alimentată în mod constant, iar energia unei baterii trebuie reîncărcată, tot așa capacitatea unei femei pentru dragostea necondiționată trebuie reînnoită mereu. Nu este suficient faptul că un bărbat îi asigură cele necesare sau o protejează pe femeia care-i poartă copiii, chiar dacă o face bine. Deși acest lucru este necesar și chiar dacă soții cred că dacă își protejează soțiile și le oferă cele necesare, soțiile vor ști că le iubesc, nu este suficient din punctul de vedere al unei femei. Multe femei iau de-a gata protecția și ajutorul bărbaților (ceea ce este enervant pentru bărbați), dar nu același lucru se întâmplă cu declarația de iubire a unui bărbat. De fapt, multe femei se vor mulțumi cu mai puține

beneficii materiale dacă primesc mai multă iubire. Doar în cazul divorțului, când comunicarea iubirii devine depășită, dificilă sau imposibilă, femeile vor deveni mai preocupate de lucruri materiale decât de emoții pasionale. Deci, fără iubirea necondiționată a unui bărbat, unei femei îi va fi mai greu să-și iubească necondiționat copiii. Prin urmare, ambii părinți sunt necesari pentru ca unul dintre ei să funcționeze normal.

E de la sine înțeles că există întotdeauna excepții de la regulă în ce privește comportamentul uman. Unele femei seamănă mai mult cu bărbații, în sensul în care sunt mai preocupate de carieră și de bunurile materiale decât de copii și familie. Cu toate acestea, chiar și femeile cu foarte mult succes în carieră și fără copii dau dovadă de atitudini materne față de animalele de casă, de exemplu, pe care le tratează ca pe niște copii și pe care le iubesc necondiționat. În ultimul timp, multe femei au și carieră, și copii, ceea ce pune alte tipuri de probleme. Adesea, atât cariera, cât și copiii vor avea de suferit la un moment dat, deși e posibil ca ambele să fie minunate — e o chestiune de organizare, coordonare și suficiente ore de somn. Per ansamblu, numărul nașterilor în societățile dezvoltate este în descreștere de ceva vreme. Femeile care aspiră la o carieră probabil vor mai puțini copii, dar tot îi vor iubi necondiționat.

DRAGOSTEA PATERNĂ

Deși faptul de a fi apreciat, iubit, prețuit ca ființă umană, de a se simți acasă în sânul familiei i-ar acorda multe

șanse în viață unui copil, acest lucru nu este suficient. Este o situație prea comodă. De ce? Pentru că acest „acasă" este locul unde începem și reluăm pregătirile pentru restul vieții, iar viața ne confruntă cu tot felul de persoane și situații în care nu suntem apreciați, iubiți și prețuiți ca ființe umane. Chiar și acasă, în sânul familiei, putem întâlni rude care ne disprețuiesc, ne urăsc sau ne subevaluează. Și când copiii noștri încep să-și croiască drum în viață, din curtea școlii până la lupta pentru existență și dincolo de ea, cu siguranță vor întâlni persoane dezagreabile și situații dificile. Cum să-i pregătim cel mai bine pe copii pentru astfel de întâlniri? Cu dragostea paternă condiționată.

Deși dragostea maternă necondiționată este un ingredient esențial ca să te simți acasă în lume, nu este suficientă pentru a accepta provocările privitoare la dezvoltare sau pentru a face față realităților dure ale lumii. Dragostea paternă — dragostea condiționată — este cea care oferă o astfel de pregătire. Deși unii tați sunt capabili să-și iubească copiii necondiționat (tot așa cum unele mame îi iubesc condiționat), este mai natural ca tații să-și manifeste iubirea stabilind niște condiții. Copiii au nevoie de iubirea mamei și de aprobarea tatălui. Și o obțin pe aceasta din urmă îndeplinind sau încercând să satisfacă acele condiții prescrise de el. Lumea ne impune tuturor niște constrângeri obiective: capacitatea de a înainta în carieră, de a asigura cele necesare familiei și de a o proteja sunt supuse presiunii unor forțe exterioare, care nu sunt întotdeauna forțe iubitoare. În timp ce femeile au concurat mereu unele cu altele pentru bărbați, bărbații au concurat întotdeauna unii cu alții pentru bani, putere, poziție socială, oportunități, influență. În

lumea dezvoltată, un număr din ce în ce mai mare de femei concurează și ele în același sens. Confruntându-se cu lumea, bărbații și femeile își descoperă puterile și slăbiciunile, întâlnesc aliați și oponenți, își forjează numele și locul în societate. Nimic din toate acestea nu se poate întâmpla în pântec sau în căldura iubirii materne.

Un copil are nevoie în primul rând să fie iubit acasă și apoi să se lupte în lume. Iubirea paternă, exercitată prin stabilirea unor condiții, îi permite copilului să facă eforturi mai întâi într-un mediu prietenos, cu un îndrumător iertător, care să-l pregătească pentru eforturile pe care le va face în lumea largă, care este mai puțin iertătoare și care conține și alte călăuze amabile, dar și mulți impostori neprietenoși deghizați în îndrumători. Ambii părinți stabilesc și pun în aplicare regulile casei, dar tatăl este cel responsabil pentru a-i pedepsi sau a-i învăța lecții atunci când regulile sunt încălcate. De obicei, mama joacă rolul polițistului bun, iar tatăl, pe cel al polițistului rău. Creșterea și educarea copiilor le presupune pe amândouă. Așa cum știu toți părinții singuri, este foarte dificil ca un singur părinte, bărbat sau femeie, să joace ambele roluri.

Copiii au nevoie de organizare și de disciplină, la fel cum au nevoie de joacă și de iubire și răspund destul de bine la reguli de comportament rezonabile. Sunt bucuroși că cineva este șeful, dar se vor revolta și vor face prostii pentru a testa sistemul. Dacă sistemul oferă niște constrângeri iubitoare, de exemplu, „ai aprobarea mea atunci când îți faci temele și treburile în casă", copilul va răspunde căutând o astfel de aprobare constructivă. Dacă sistemul nu oferă astfel de constrângeri, copiii o vor lua razna și vor încerca

să stârnească atenţia sistemului în toate felurile cu putinţă, inclusiv prin comportamente negative și chiar infracţionale. Pentru un copil, grija pozitivă şi condiţionată este mai bună decât grija negativă și condiţionată, iar aceasta din urmă este mai bună decât lipsa oricărui fel de grijă. Copiilor fără tată există riscul să le lipsească disciplina, să găsească mai puţine modalităţi de a se testa pe sine și prin urmare să eșueze în a-și găsi un loc în viaţă. Dragostea de mamă poate să-i ajute atunci când se confruntă cu niște provocări, dar e nevoie și de dragostea de tată pentru a stabili anumite provocări, pentru a încuraja efortul, pentru a-i îndruma atunci când eșuează și pentru a-i aproba atunci când reușesc.

Numai că rata divorţului în creștere și numeroasele familii fără tată îi privează pe copii de dragostea paternă condiţionată, ceea ce uneori are efecte catastrofale. În America, precum și în alte locuri, absenţa tatălui poate duce chiar la moarte prematură. Răspândirea endemică a găștilor juvenile în subculturile americane, puterea de viaţă și de moarte pe care o au asupra membrilor săi, scurtarea duratei de viaţă a membrilor și violenţa care le domină existenţa sunt toate consecinţe ale lipsei tatălui. Hobbes a avertizat cu mult timp în urmă (1651) că, în lipsa unei figuri autoritare care să inspire respect, societatea umană degenerează inevitabil într-un „război al tuturor împotriva tuturor“, iar vieţile unor astfel de creaturi devin „solitare, sărăce, imorale, sălbatice și scurte“. Aceasta este ciuma cu care se confruntă americanii și alţi tineri care nu și-au cunoscut taţii și care nu au avut parte de înlocuitori. Când psihologii, sociologii și politicienii vorbesc despre modele pozitive pentru tineri, nu se referă la starurile de cinema sau

la sportivii de performanță care arată un pretins devotament unor cauze importante. Se referă la tații-surogat care petrec timp alături de tineri, oferindu-le acel ceva de care au nevoie cu disperare: dragostea paternă condiționată.

Deși emanciparea femeilor este esențială pentru dezvoltarea lor ca ființe umane, o femeie emancipată nu înseamnă transformarea ei în bărbat sau eliminarea bărbaților din funcțiile adecvate în societate. Un copil are nevoie de dragostea necondiționată a mamei, indiferent dacă este casnică, astronaut sau director general. Și are nevoie de dragostea condiționată a tatălui, indiferent de ocupația acestuia. Esența feminină și cea masculină nu au legătură cu slujba și ele sunt cele care asigură cele două tipuri de iubire de care copiii au nevoie pentru a deveni niște adulți echilibrați.

Când bunica îți spune: „Poate că n-ar trebui să te duci la școală. Arăți cam palid", fugi când auzi asta. Palmele dure ale tatălui sunt mai bune. Sufletul tău trupesc vrea desfătare. Tatăl tău sever însă vrea claritate spirituală.
— JELALUDDIN RUMI

CAZUL MAGDALENEI: CARE CONDIȚIONĂRI SUNT REZONABILE?

Ca mulți alți clienți care apelează la consilierea filosofică, Magdalena nu avea o problemă în sine, ci resimțea un disconfort indirect, ca rezultat al problemelor membrilor familiei sale. Fiul său în vârstă de paisprezece ani, Robert,

i-a spus că i se pare că este homosexual. Magdalena nu avea vreo frică iraţională sau vreo prejudecată adânc înrădăcinată împotriva homosexualităţii, deci acest lucru nu constituia în sine o problemă. Îşi iubea necondiţionat fiul şi voia să fie fericit. Singura ei preocupare imediată era să fie capabilă să-l îndrume constructiv pe Robert de-a lungul adolescenţei — o perioadă dificilă pentru copiii de orice orientare sexuală.

Problema era că soţul Magdalenei, Jim, se opunea cu înverşunare homosexualităţii fiului său. Pur şi simplu nu voia s-o accepte. Nu voia s-o discute. Cu alte cuvinte, avea frici iraţionale şi prejudecăţi adânc înrădăcinate. Îşi iubea fiul condiţionat şi impunea o condiţie negativă: ca Robert să-i câştige dragostea *nefiind* homosexual.

Provocarea cu care se confrunta Magdalena a fost să-şi menţină familia unită în timp ce Robert încerca sa-şi descopere identitatea sexuală, iar Jim refuza şi nega ceea ce Robert scotea acum la lumină. Magdalena a fost nevoită să devină un „consilier filosofic" pentru familia sa. Din fericire, era destul de echilibrată emoţional pentru a oferi o dragoste nemărginită familiei sale şi destul de deschisă la minte pentru a-i înţelege şi a-i ajuta să-şi rezolve problemele.

Magdalena şi familia ei sunt implicate într-un proces de învăţare, confruntându-se cu mai multe probleme. Pentru Robert, acest proces de învăţare este adolescenţa, care uneori presupune, printre altele, descoperirea de sine prin experimentări sexuale. Asemenea dezvoltare poate provoca disconfort, dar nu trebuie să fie traumatică. Pentru Jim, procesul de învăţare începe cu consecinţele nefericite

ale faptului că a impus niște standarde nerezonabile fiului său. Ceea ce poate duce la o situație dezastruoasă dacă nu-și deschide mintea și nu stabilește niște condiții mai adecvate pentru a-i oferi lui Robert dragostea și aprobarea sa. În sfârșit, Magdalena este și ea implicată într-un proces de învățare care presupune pregătirea sa în educație, diplomație și perseverență (și asta doar pentru început). Nu a avut nevoie de consiliere mult timp; a avut nevoie însă de consolidarea filosofică a trei idei pe care începuse să le formuleze singură.

În primul rând, ideea că homosexualitatea nu este o perversiune, un păcat sau un delict. Unele forme de homosexualitate au probabil o bază biologică, așa cum arată Simon LeVay (în cartea sa *The Sexual Brain*). Pe de altă parte, cât de vădit devine un astfel de comportament depinde în mare parte de convențiile sociale. În multe cazuri, homosexualitatea pare să fie o preferință sexuală și mai puțin o predispoziție genetică sau o condiționare socială. Așa cum se întâmplă întotdeauna cu ființele umane: natura și educația interacționează uneori într-un mod unitar.

Bineînțeles că oamenii sunt liberi să gândească și să creadă ce vor, ceea ce include și a crede într-un Dumnezeu iubitor, dar care încurajează ura fanatică față de homosexualitate (sau față de muzica rock, sau față de filosofie, sau față de alte religii). Dar oamenii n-ar trebui să aibă voie să-i stigmatizeze pe ceilalți pentru că nu se conformează credințelor lor. Homosexualitatea a fost dintotdeauna un fapt al vieții umane.

A doua idee este că Robert trebuie să se descopere pe sine din multe privințe, iar identitatea sexuală

este doar una dintre ele. Pe termen lung, mai importantă decât aceasta și mai demnă de îndrumarea părinților este modalitatea de a descoperi la ce se pricepe cel mai bine, care-i sunt talentele, care îi sunt interesele și cum și le va dezvolta. Aptitudinile intelectuale, artistice sau de alt gen, la fel ca și formarea caracterului său moral și civic sunt mult mai importante decât preferințele sexuale. Are nevoie ca părinții săi să-l ajute să-și găsească direcția, sensul și scopul în viață și să-l sprijine să stabilească limitele explorărilor lui.

Cea de-a treia idee este că Jim trebuie să-și deschidă mintea și să-și examineze credințele despre homosexualitate, creșterea copiilor și probabil multe alte aspecte. El este cel care are nevoie de consiliere în această etapă, căci atitudinile și comportamentul său pot să stabilească fie un pod, fie o prăpastie între el și fiul său. Dacă formează o prăpastie, va face lucrurile mult mai dificile pentru Magdalena. Prin urmare, cea mai urgentă sarcină a Magdalenei este să-l convingă să-și examineze propria viață înainte să-l judece pe fiul său pentru orientarea lui sexuală.

Având ideile mai bine articulate și bucurându-se de sprijin, Magdalena s-a simțit mai bine pregătită și mai hotărâtă să accepte și să depășească greutățile provenite din dinamica actuală a familiei sale.

IUBIREA ESTE MISTERIOASĂ

Așa cum am văzut, iubirea înseamnă multe lucruri și pot fi spuse multe despre ea din punct de vedere filosofic. Dar dragostea este și un mare mister, poate cel

mai mare mister, și se scaldă în propria-i lumină minunată. La final, vreau să vă las cu un caz extraordinar de dragoste romantică nemuritoare, mult timp neîmpărtășită, dar care a ajuns să fie împărtășită, așa cum de altfel merita. Unele povești de iubire au cu adevărat niște finaluri fericite, iar aceasta este una dintre ele.

CAZUL LUI JILL ȘI TOM: O CURTARE DE CINCIZECI DE ANI

Jill și Tom s-au întâlnit în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Tom fusese recrutat și o curtase scurt timp înainte să fie trimis peste hotare. Tom a intrat pe câmpul de luptă și după puțină vreme a fost pus pe lista persoanelor dispărute; în cele din urmă s-a presupus că a fost ucis. Între timp, Jill și familia ei s-au mutat în alt stat american, unde ulterior Jill s-a și căsătorit. Ce nu știa era că Tom nu fusese ucis. Fusese rănit și spitalizat o vreme îndelungată. În cele din urmă și-a revenit și s-a întors acasă, unde a cunoscut și s-a căsătorit cu o altă fată din orașul natal. Jill a rămas căsătorită timp de cincizeci și unu de ani, până când soțul ei a murit. Tom a fost căsătorit timp de cincizeci de ani, până când soția lui a decedat. Atunci Tom a început să se gândească la Jill și să întrebe în dreapta și-n stânga. A aflat în cele din urmă unde trăiește și a sunat-o. Ea a fost copleșită de bucurie când l-a auzit (după mai mult de cincizeci de ani!) și au hotărât să se întâlnească. Ceea ce s-a și întâmplat trei luni mai târziu, și s-au simțit binecuvântați că au la dispoziție tot timpul din lume. Și așa cum se întâmplă

în povești, au trăit fericiți până la adânci bătrâneți. Fiecare moment petrecut împreună era o eternitate de bucurie pentru ei și un triumf al iubirii nepieritoare asupra fragilității și efemerității vieții.

Misterul iubirii este mai mare decât misterul morții.
— AUTOR ANONIM

EXERCIȚII FILOSOFICE

1. Oferiți cuiva un semn de iubire astăzi. Poate însemna un gând bun, un gest atent, o faptă bună nesolicitată.
2. Permiteți cuiva să vă ofere iubire astăzi. Din nou, cantitatea ei nu este importantă.
3. Dacă există ceva ce urâți, luați măsuri imediate pentru a reduce ura la aversiune, aversiunea la neplăcere și neplăcerea la indiferență.
4. Acum aveți la îndemână o energie care era investită în ură, ceea ce reprezenta o investiție proastă. Reveniți la exercițiul nr. 1 și reinvestiți această energie în iubire.

7. COOPERAREA ESTE OARE CU PUTINȚĂ?

Puţină filosofie este necesară tuturor, mai puţin celor neghiobi, iar fără o cunoaștere obiectivă, cu siguranţă că ar deveni o filosofie prostească. Rezultatul este că rasa umană se împarte în două grupuri rivale de fanatici, fiecare fiind ferm convins că propriile inepţii reprezintă adevărul sacru și că poziţia celorlalţi este o erezie condamnabilă.

— BERTRAND RUSSELL

Infernul sunt ceilalţi.

— JEAN-PAUL SARTRE

Când doi copii se ceartă de la o jucărie sau se ciondănesc în legătură cu cine a început cearta, ambii cred că problema cea mai importantă este jucăria respectivă sau faptul că celălalt nu vrea s-o împartă. Sunt total absorbiţi de

detaliile cerţii lor, pentru că lipsa de maturitate le limitează capacitatea de a rezolva situaţia. Când părintele, profesorul, tutorele sau dădaca observă agitaţia, maturitatea lor le permite să înţeleagă că cearta nu are legătură cu jucăria respectivă sau cu acel partener de joacă. Sunt sigur că v-aţi dat seama că de fapt copiii repun în scenă dilema din toate timpurile dintre competiţie şi cooperare, dintre a monopoliza o resursă şi a o împărţi. Sunt sigur că aţi observat şi că joaca lor nu este o simplă distracţie, ci o pregătire pentru lumea adultă, unde vor întâlni aceeaşi dilemă în situaţii mai serioase, poate chiar în situaţii-limită. Să presupunem că vreţi să-i învăţaţi pe copii că ar trebui să-şi împartă o resursă dacă este posibil sau s-o folosească pe rând. Faceţi acest lucru pentru binele lor, deşi ştiţi că în viaţa adultă nu orice resursă poate fi împărţită (de exemplu, o slujbă pentru care concurează mai multe persoane) sau folosită pe rând (de exemplu, un partener într-o relaţie monogamă).

Rezolvând conflictul dintre aceşti copii şi a-i trimite înapoi la joacă, aţi acţionat filosofic. De ce? Pentru că aţi aplicat principii universale, cum ar fi împărţirea resurselor sau folosirea lor pe rând, unor circumstanţe particulare, respectiv disputa asupra unei jucării. Pentru a face acest lucru, trebuie să recunoaşteţi diferenţa dintre universal şi particular. Şi filosofii fac acest lucru tot timpul, poate chiar prea mult, pe când restul oamenilor nu-l fac îndeajuns de mult.

Acum să presupunem că sunteţi implicat într-un conflict din lumea adultă, fie că este vorba de o ceartă cu vecinul sau un război între naţiuni. Filosofii au tendinţa să vadă conflictele dintre adulţi în acelaşi mod în care părinţii

sau profesorii văd conflictele din curtea școlii: ca neavând legătură cu problema specifică asupra căreia părțile aflate în conflict se fixează. Încă o dată, detaliile particulare sunt pretexte pentru conflict sau pentru incitarea la violență. Conflictele adulților trebuie rezolvate în același fel ca și cele dintre copii: prin aplicarea unor principii universal drepte care provin dintr-o sferă mai înaltă.

Dar mulți adulți sunt fixați tot timpul asupra aspectelor particulare. Și, uneori, psihologia sprijină această tendință printr-o excavare nesfârșită și detaliată a trecutului. Ceea ce nu face decât să accentueze fixațiile asupra detaliilor particulare ale drumului lor prin viață și să obtureze principiile universale care fac posibil drumul însuși, ca și alte drumuri posibile, împiedicându-i să-și îmbunătățească situația. Majoritatea conflictelor umane se perpetuează tocmai pentru că oamenii de toate vârstele sunt fixați asupra aspectelor particulare ale problemelor lor și nu sunt dispuși să le ridice la nivelul filosofic al universaliilor, unde ar putea fi rezolvate.

În acest capitol, ca și în acela care urmează (despre războiul dintre sexe), voi asuma că sunteți în stare să fiți maturi, să aveți o atitudine filosofică asupra conflictelor și să priviți circumstanțele particulare ca instanțe ale unor aspecte universale. Cel mai adesea, rezolvarea conflictelor rezidă în recunoașterea condiției generale care le provoacă și în aplicarea principiilor universale adecvate ca remedii. Cu siguranță ați observat că oamenii se înțeleg mai bine în anumite situații decât în altele. Studenții care învață împreună într-o clasă s-ar putea să se contrazică, dar arareori situația va degenera. Grupurile de scriitori, pictori sau

muzicieni s-ar putea să nu aibă aceleași gusturi artistice, dar pot coopera în cadrul unui atelier de creație, pot organiza expoziții colective și pot să se armonizeze într-o orchestră. Credincioșii care se roagă împreună într-un lăcaș de cult s-ar putea să fi păcătuit unul împotriva altuia toată săptămâna, dar nu și în timpul rugăciunii. Oamenii care stau unul lângă altul în meditație nu sunt nici înnarmați, nici periculoși. Deci, în general, când sunt puse în mișcare funcții superioare cum ar fi învățarea, creația, rugăciunea sau meditația nu izbucnesc conflicte.

Ceea ce dovedește că sursa universală a conflictului dintre oameni este în natura animalică, și nu în stările sufletești elevate. Capitolul acesta explorează această sursă animalică. Dar aduceți-vă aminte (din capitolul 3) că Cele Zece Lumi ale minții umane coexistă de la cele mai bestiale la cele mai extatice și că este posibil să treci instantaneu de la o stare mentală la alta. Astfel, oricât de nobilă sau de rafinată ar fi viața pe care o trăiți, natura animalică pândește din umbră, gata să sară la atac.

COPOII RĂZBOIULUI

Cu siguranță oamenilor le-ar fi mai bine dacă ar învăța să se înțeleagă unii cu alții, făcând din diferențele dintre ei baza cooperării, și nu a conflictului. Dar rămâne o întrebare deschisă cum să transformi urările dintr-o felicitare de Crăciun despre pacea pe pământ și bunăvoința față de oameni într-o realitate stabilă. De altfel, neînțelegerile în ce privește care este cea mai bună cale de

a aduce pacea și bunăvoința sunt adesea, și în mod ironic, cauze ale conflictului.

Fiecare din marile religii ale lumii poate fi transformată într-un catalizator al păcii, dar fiecare dintre ele poate fi și a fost coruptă în așa fel încât să justifice și războiul. S-au perindat diferite sisteme politice care au vizat o mai mare stabilitate și care în cele din urmă au dat naștere la război. Și despre știință și tehnologie s-a spus că vor face războiul inutil și depășit, dar și ele au produs arme de distrugere în masă, nu doar progrese în ce privește prelungirea vieții. Interesele economice multinaționale, precum și dezvoltarea și modernizarea întregii planete ar fi trebuit să aducă cu sine o epocă a păcii și a prosperității universale, dar au produs și proteste violente din partea celor care s-au simțit marginalizați de acest proces sau care l-au respins pentru a se întoarce la sisteme de guvernare despotice sau teocratice.

Filosoful olandez Desiderius Erasmus a descris cum acest ciclu al conflictului etern este perpetuat la fiecare nivel al societății în cartea sa din 1517, *Plângerea păcii*.

> La curțile regilor... văd semnele exterioare ale celor mai înalte funcții și ale celor mai puternici oameni... Nu e decât o aparență. Totul este corupt de o dezbinare evidentă sau de dușmănii și animozități ascunse.
>
> — DESIDERIUS ERASMUS

Nici măcar filosofia, erudiția, devotamentul ferm față de rațiune și căutarea adevărului nu au reușit să stabilească pacea. Erasmus mai spunea: „Aici întâlnesc și

un alt fel de război, mai puțin sângeros, dar nu mai puțin cumplit... se înjunghie unul pe altul cu peniţele înmuiate în veninul maliției; se sfâșie unul pe altul cu etichete caustice și limba lor este o săgeată îndreptată spre reputația oponentului". Aceste cuvinte sunt la fel de adevărate și astăzi: sunt o descrierere potrivită a bârfei din micile orașe, a relațiilor dintre colegi sau a campaniilor politice.

Nimic din toate acestea nu i-a oprit pe filosofi, printre alții, să încerce să exprime cât de afectați au fost de conflictele la care au asistat. Mulți au fost îmboldiți să descrie modalități de a diminua conflictele viitoare. Platon a asistat la distrugerea culturii ateniene în timpul războiului peloponezian cu Sparta și a scris *Republica* încercând să schițeze o utopie. La fel, după ce a fost martor la prădarea Romei de către vizigoți, Augustin a scris *Despre cetatea lui Dumnezeu*, vorbind despre utopia lumii de dincolo. Thomas Hobbes a scris *Leviatanul* în exil, în timpul războiului civil din Anglia, încercând să stabilească o stare de pace și de bunăstare generală. Immanuel Kant a scris despre rezolvarea conflictelor într-o cărțulie numită *Despre pacea eternă*, schițând niște modalități de a rezolva fără violență conflictele europene ale vremii sale. S-a inspirat în ce privește titlul de la numele unui han aflat în apropierea unui cimitir. Cu toții am avea parte de pace eternă în cele din urmă, doar că prea târziu!

Marii gânditori din secolul XX și-au adus și ei contribuția cu o vehemență crescută după ce au asistat la măcelul din Primul Război Mondial și la distrugerea globală din cel de-al Doilea Război Mondial. Cyril Joad a afirmat: „Civilizația occidentală modernă este rezultatul faptului că fructele câtorva oameni de geniu au fost date pe mâinile unei

populaţii care din punct de vedere emoţional este sălbatică și din punct de vedere cultural este infantilă". Și asta înainte de declinul educaţiei și învăţământului occidental, care a redus cultura la sălbăticie.

Cu toate aceste gânduri nemuritoare, conflictele mortale au continuat într-un ritm avansat. În același timp, literatura care avea ca temă conflictul a devenit mai puţin optimistă, a abandonat ideea de utopie și a devenit mai cinică și mai satirică. Aldous Huxley, George Orwell, Ayn Rand și Arthur Koestler au scris cărţi importante, dar tulburătoare despre distopii (*Minunata lume nouă*, *1984*, *Revolta lui Atlas*, *Întuneric la amiază*) care au ridicat întrebări profund filosofice despre natura umană și s-au întrebat dacă avem oare capacitatea de a trăi în pace.

Dacă adăugăm la acest lucru faptul că cei mai mari făuritori de pace și susţinători ai rezistenţei nonviolente la oprimare — de la Socrate și Iisus la Mahatma Gandhi și Martin Luther King Jr. și chiar John Lennon — au fost asasinaţi de guvernele lor sau de nebuni, trebuie să ne întrebăm dacă oamenii pot juca după aceleași reguli. Poate că trebuie să ajungem la aceeași concluzie ca și Freud, că umanitatea înclină în permanenţă spre război și se îndepărtează de pace.

> Nu suntem noi cei care ar trebui să cedăm și să ne adaptăm războiului iminent? Nu trebuie să mărturisim că prin atitudinea noastră culturală faţă de moarte am trăit, încă o dată din punct de vedere psihologic, deasupra nivelului nostru și să ne întoarcem mai degrabă și să recunoaștem adevărul?
>
> — SIGMUND FREUD

Chiar și în aceste condiții, eu rămân optimist și cred că rațiunea și înțelepciunea vor îndruma în cele din urmă umanitatea pe căi mai pașnice. Să reexaminăm adevărul despre ființele umane și conflictele dintre ele și să abordăm câteva modalități fezabile de a obține pacea.

SĂ TE ÎMPACI BINE CU TINE ÎNSUȚI

Înainte să vorbim despre cum să ne înțelegem cu ceilalți, trebuie să ne împăcăm cu noi înșine. Se pare că toate conflictele exterioare dintre oameni sunt manifestări ale unor conflicte interioare. Dacă suferi din cauza unui conflict nerezolvat, atunci nu te împaci cu tine însuți pe cât de bine ai putea. Și dacă nu te împaci cu tine însuți, atunci nu te vei împăca nici cu ceilalți.

De câte ori văd că oamenii se poartă urât cu ceilalți, îi abuzează sau îi vătămează, fie în confruntări directe, fie pe la spate, observ întotdeauna că agresorii nu par mulțumiți de ei înșiși. Oamenii care se războiesc cu ceilalți nu au reușit să se cucerească pe sine. Faimoasa bandă desenată a lui Walt Kelly înfățișând personajul Pogo sintetizează situația astfel: „Noi am cunoscut dușmanul și dușmanul suntem noi". Cel mai greu pe lume este să te înțelegi cu tine însuți.

CAZUL LUI RACHEL: SĂ NU TE ÎMPACI CU TINE ÎNSUȚI

Rachel se războia cu sine cu atât de mult succes, încât nimeni nu reușea s-o ajute să facă pace. Prin urmare, era într-un conflict continuu cu toată lumea din jurul ei. Rachel a fost trimisă la mine de către medicul ei pentru consiliere filosofică de scurtă durată. Se ducea la doctor din cauza anxietății, dar în loc să-și ia medicamentele, se trata singură cu canabis. Deși uneori iarba e mai bună decât Paxilul, i-a intensificat atacurile de panică. Din ce cauză era anxioasă? Rachel mi-a spus că voia să facă îndeajuns de mulți bani încât să se ducă la o clinică psihiatrică privată și să facă psihoterapie în fiecare zi. Am întrebat-o de ce nu profită de serviciile publice din New York. Mi-a răspuns că dăduse în judecată diferite filiale ale serviciilor publice pentru că nu-i oferiseră tratamentul dorit. Își dăduse în judecată și familia din cauza testamentului tatălui ei mort, îl dăduse în judecată pe avocatul care validase testamentul, îl dăduse în judecată pe fostul ei terapeut pentru hărțuire sexuală, la fel și compania de telefonie și de electricitate pentru că-i tăiaseră utilitățile și proprietarul pentru niște probleme cu chiria. Avea o întâlnire cu un psihiatru dintr-un spital cu pacienți în ambulatoriu în șase săptămâni, dar avea nevoie să vorbească cu cineva între timp, de unde trimiterea pe care i-o făcuse medicul ei.

Din moment ce nevoia lui Rachel pentru îngrijire psihiatrică părea destul de rațională (o situație paradoxală), am explorat diferite posibilități de a realiza acest lucru. S-a dovedit că Rachel avusese posibilitatea să facă niște bani ca

scriitoare. Era foarte inteligentă, educată și expresivă și știa foarte multe lucruri despre sistemul sanitar din America și deficiențele acestuia. Publicase deja niște articole pe acest subiect și atrăsese atenția unui editor care voia ca ea să scrie o carte. De ce nu făcea acest lucru? Pentru că trebuia să scrie un plan detaliat pentru ca să încheie contractul cu editura și avea nevoie de îndrumarea unui profesionist. Dar se certase cu colaboratorul și editorul ei, își concediase colaboratorul și proiectul se amânase.

Deveni clar foarte repede că Rachel era într-un conflict atât de mare cu ea însăși, încât nu se putea înțelege cu nimeni altcineva. Mai mult decât atât, nu era dispusă și nici capabilă să accepte vreo responsabilitate pentru atitudinea ei combativă față de ceilalți. Deși toată lumea este la un moment dat nedreptățită de rude, monopoluri, birocrație și chiar de anumite profesii, avem parte și de aliați și de prieteni, nu doar de inamici, asta dacă putem să fim prieteni și aliați noi înșine și cu noi înșine. Dar Rachel se războia cu ea însăși și orice relație din viața ei devenise o victimă colaterală. Rachel avea dreptate să caute asistență psihiatrică, dar felul în care o căuta o împiedica să găsească ce voia. Când am încercat, foarte delicat, să-i sugerez acest lucru, s-a înfuriat și m-a concediat și pe mine.

Prima concluzie: dat fiind că majoritatea oamenilor se află în relații mai bune cu ei înșiși decât era Rachel cu ea însăși, au abilitatea și responsabilitatea să-și pună următoarea întrebare: „Ce conflict interior iese la suprafață atunci când intru în conflict cu ceilalți?".

A doua concluzie: nu toate conflictele exterioare sunt bilaterale. Trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru

atitudinea combativă, dacă vrei să te împaci cu ceilalţi şi cu tine însuţi. Conflictele interioare îţi pun în primejdie interesele chiar şi atunci când lupta interioară nu-i răneşte şi pe ceilalţi.

SOLUŢIA ESTE UITAREA CAUZEI

Pe de altă parte, oamenii care-i tratează pe ceilalţi cu blândeţe, cu atenţie şi respect — sau chiar cu iubire şi compasiune — cu siguranţă se află într-o relaţie bună cu ei înşişi. Rezolvarea conflictelor interioare, pentru a nu fi tulburat pe dinăuntru, va face ca interacţiunile cu ceilalţi să fie paşnice. Chiar şi cei care vor încerca să vă provoace cu propriile lor probleme nu vor reuşi. Odată ce ai biruit duşmanul interior, nu vei mai avea duşmani în afară. De aceea Gandhi a spus că în dicţionarul rezistenţei nonviolente „nu există cuvânt pentru duşman".

Bineînţeles, toată lumea resimte supărări temporare — fie pentru că nu-ţi stă bine părul, fie pentru că se apropie menstruaţia, fie pentru că n-ai dormit suficient, fie pentru că ai un prag scăzut de toleranţă faţă de frustrare sau pur şi simplu pentru că te-ai trezit cu faţa la cearşaf — şi uneori asta s-ar putea să se manifeste în exterior. Dar ar trebui să trecem repede peste astfel de stări proaste. Ele sunt excepţia, şi nu regula comportamentului nostru obişnuit. Când eşti prost-dispus, chiar şi pentru câteva minunte sau ore, nu te împaci bine cu tine însuţi şi resimţi disconfort. Dacă poţi să uiţi de disconfort chiar şi pentru un minut, bazându-te pe altcineva care să te binedispună,

care să te facă să te gândești la altceva, care să-ți distragă atenția sau care să te facă să râzi — atunci permiți ca orice lucru plăcut să se întâmple în acel minut. Dar dacă te agăți cu încăpățânare de propria nefericire, împiedici orice formă de fericire să se manifeste. Chiar și Nietzsche, care nu deborda de bunătate, și-a dat seama de importanța uitării cauzelor disconfortului propriu.

Acela care uită este vindecat.
— FRIEDRICH NIETZSCHE

Așa cum știa și el, acest lucru se aplică atât grupurilor, cât și indivizilor: „Un popor fericit nu are istorie". Pe de altă parte, indivizii sau grupurile care au o istorie prea tumultuoasă au șanse mari să fie supărați tot timpul. Dacă permiți trecutului să-ți ocupe prezentul și să-ți blocheze viitorul, cu siguranță nu vei fi într-o relație bună cu tine însuți.

Nu același lucru se poate spune despre boală, bineînțeles. Nu poți să-ți revii dintr-o traumă sau dintr-o boală refuzând să te preocupi de cauze. Dacă ai o mână ruptă, nu se va vindeca prin simplul fapt că ignori cum s-a întâmplat, așa cum nu-ți va trece durerea de cap prin simplul fapt că uiți ce-a declanșat-o. Dar poți să elimini disconfortul uitându-i cauzele. (Sau să-l prelungești, agățându-te de ele.) Dacă ești prost-dispus, cu siguranță îți va trece dacă vei fi în stare să uiți ce ți-a provocat proasta dispoziție. Cu toții avem puterea să facem acest lucru, deși mulți trebuie să învețe să-și exerseze această capacitate.

DIFERITELE STRATURI ALE COMPETITIVITĂȚII ȘI ALE COOPERĂRII

Peste tot în lume, de la camera de joacă a copiilor la terenul de sport, de la universitate la penitenciar, de la corporaţie la adăposturile sociale, de la industria divertismentului la armată, de la comunitatea religioasă la agenţiile guvernamentale, putem observa interacţiunile complexe a două forţe majore care asigură conservarea oricărui grup — și care garantează că nu ne vom înțelege unii cu alţii în fiecare moment. Peste tot vom observa cooperare și competiţie.

Ambele sunt stratificate și conţinute în activităţile sociale umane. De fapt, fiecare din ele o face pe cealaltă posibilă. Orice ar face oamenii, din copilărie până la moarte, aceste activităţi conţin aspecte și implicaţii competitive și cooperante. În ultimele secole, au existat dezbateri în cadrul ştiinţelor sociale, comportamentale și biologice care s-au intensificat în ultimii treizeci de ani, între taberele care înclină spre cooperare și cele care înclină spre competiţie. Fiecare încearcă să afirme importanţa uneia dintre ele. Dar, după părerea mea, oamenii sunt în mod fundamental deopotrivă cooperanţi și competitivi. Sunt două feţe ale aceleiași monede.

Ca să luăm un singur exemplu, să presupunem că încercaţi să vă calificaţi pentru o echipă sportivă. Veţi fi în competiţie cu alţi sportivi care încearcă să facă parte din respectiva echipă. O asemenea competiţie este bună, pentru că face să se manifeste ce este mai bun din fiecare sportiv. Dar produce și dezamăgire, pentru că ce are fiecare mai bun nu este suficient pentru a-l califica. Pe de altă parte, cei care

reușesc și fac parte din echipă trebuie să colaboreze acum cu ceilalți membri ai echipei. O echipă bună (fie că este vorba de căsătorie, sport, afaceri, profesii sau arte) nu este formată dintr-o colecție de vedete individuale: este formată de munca de echipă. Dar echipa cooperează pentru a învinge o altă echipă. Pe de altă parte, toate echipele dintr-o ligă cooperează din punct de vedere administrativ și logistic, respectând aceleași reguli, programe și proceduri pentru ca respectivele competiții să fie posibile.

În sporturile de amatori sau de profesioniști, fiecare ligă este în competiție cu o altă ligă pentru spectatori, drepturi de difuzare și sponsori, dar și cooperează între ele pentru a oferi industriei sportive o cât mai mare parte din fondurile publice și din publicitate, fiind în competiție cu alte industrii ale divertismentului, cum ar fi muzica, teatrul și filmul. În viață, ca și în sport, competiția dă naștere la cooperare, din care ia naștere o altă competiție și în cele din urmă apare o altă formă de cooperare, după un tipar secvențial și nesfârșit.

O abilitate importantă în viață este deci să știi cum să concurezi în mod eficient împotriva celorlalți și să cooperezi la fel de eficient cu ei. În ambele cazuri, trebuie să-ți descoperi și să-ți dezvolți cele mai bune calități. Trebuie să le experimentezi pe amândouă pentru a scoate la suprafață propria-ți excelență și să performezi în consecință. Dar pentru a face asta, ai nevoie de o filosofie a competiției care să te învețe să știi să pierzi și să învingi. Și ai nevoie de o filosofie a cooperării care să te învețe să te lupți pentru obiective mai ample decât propriile interese. Ești menit să câștigi anumite competiții și să pierzi altele. Întrebarea filosofică importantă nu este dacă pierzi sau câștigi, ci cum

anume faci față reușitei sau înfrângerii. La fel, cu siguranță vei întâlni deopotrivă persoane cooperante și necooperante. Ce este important din punct de vedere filosofic nu este cum să colaborezi cu cei cooperanți, ci cum să-i determini pe cei necooperanți să conlucreze.

Dialogul, încrederea și colaborarea care își au rădăcina într-o competiție omenoasă, o competiție în ce privește stăpânirea de sine, aceasta este baza pe care poate fi construită societatea globală, o civilizație globală pentru secolul XXI.
— DAISAKU IKEDA

Cel mai important lucru într-o competiție este să dai ce-i mai bun din tine. Nu poți controla cum anume se vor descurca ceilalți, dar ai o influență considerabilă în ce privește cum te vei descurca tu. Astfel, pregătirea, concentrarea și relaxarea, toate joacă un rol important în a scoate la suprafață ce-i mai bun din tine. Marii antrenori te pot ajuta în aceste privințe, dar filosofia competiției poate face lucruri mai profunde. Lao Zi dă un sfat înțelept: când ești în competiție cu ceilalți, nu te lupți de fapt cu ei, ci ți se oferă oportunitatea de a te lupta cu tine însuți. Te descurci mai bine astăzi decât ai făcut-o ieri? Cât de aproape ești de propria-ți excelență, de a-ți realiza întregul potențial, de a-ți rafina performanța? Aceasta este esența competiției umane, fundamentul ei umanist și scopul umanitar.

De aceea, toată lumea se bucură să-l sprijine pe Înțelept și nu se satură de el. Pentru că nu se ia la întrecere; în lume, nu e nimeni care să se poată lua la întrecere cu el.
— LAO ZI

Scopul jocului de șah, de tenis sau de golf nu este să-i învingi pe ceilalți, ci să-ți îmbunătățești abilitățile în ce privește șahul, tenisul sau golful. Ceilalți jucători îți fac deci o favoare jucând cu tine: îți oferă oportunitatea de a deveni mai bun. Fie că pierzi sau câștigi, trebuie să-ți tratezi adversarii cu respect și recunoștință. Adevăratul adversar ești oricum tu însuți. Fiind umil atunci când învingi sau amabil atunci când pierzi, vei învăța din propria-ți performanță și o vei putea îmbunătăți, exersând astfel și calitățile mult mai importante și cu bătaie lungă: modestia și eleganța. Acestea îți vor fi mult mai de folos în viață decât orice trofeu.

În ce privește cooperarea de grup, ideea filosofică de bază este una holistă: întregul este întotdeauna mai important decât suma părților sale. Cu alte cuvinte, o relație este mai mult decât suma celor doi parteneri, o familie este mai mult decât suma părinților și a copiilor, o echipă este mai mult decât suma antrenorilor și a jucătorilor. Orice organizație este mai mult decât suma membrilor săi. Spiritul cooperării este ceea ce leagă un grup și permite fiecărui membru să obțină mai mult împreună cu ceilalți decât ar putea obține singur. Chiar și artiștii și oamenii de știință care par să lucreze singuri în timp ce scriu, compun, pictează sau descoperă adevăruri universale comunică peste timp și spațiu cu creațiile semenilor lor. La fel, orice filosof ia parte la un dialog care se desfășoară peste secole, pe care îl continuă și la care contribuie, chiar și în solitudine. Acești indivizi beneficiază și ei de același efect holist și nu sunt atât de solitari precum ar putea să pară. Cele mai bune rezultate personale întotdeauna sunt obținute prin cooperare.

Civilizația este, înainte de toate, voința de a trăi în comun.
— JOSÉ ORTEGA Y GASSET

CAZUL MONICĂI: COOPERARE, COMPETIȚIE ȘI ALEGEREA UNEI CARIERE

Monica scria la o revistă cunoscută. I se dăduse sarcina de a lua un interviu unei personalități mediatice cu ale cărei concepții politice nu era de acord. În ce privește cooperarea, acest interviu ar fi ajutat-o în carieră, ar fi ajutat echipa redacțională și întreaga revistă. În ce privește competiția, Monica ar fi preferat ca interviul ei să-i reprezinte viziunea opusă sau alternativă. De fapt, în etapa de pregătire a interviului, mai mult s-a contrazis cu personalitatea respectivă, decât i-a pus întrebări. Acesta a fost surprins și ușor iritat, pentru că editorul i-a spus că va fi o întâlnire prietenoasă, nu potrivnică. Așa că era pregătit să i se pună întrebări, dar nu să fie confruntat sau contestat de către jurnalistă. Dilema Monicăi era una obișnuită: alegerea între etica profesională și morala personală. Din punct de vedere profesional, voia să îndeplinească sarcina cooperantă care i se dăduse, dar din punct de vedere personal nu putea să-și nege poziția politică opusă.

Pe Monica a ajutat-o teoria lui Ross despre datoriile prima facie (menționată în capitolul 2). Dacă ar fi fost un chirurg care opera un pacient sau un mecanic care-i repara mașina, ar fi fost mai ușor pentru ea să-și facă datoria și să nu se preocupe de aspectul politic. Deci care este

diferența în acest caz? Ca jurnalist, ea contribuia la faptul că articolul și revista adoptau niște viziuni cu care nu era de acord. Soluția era să-și facă treaba, ceea ce însemna că era îndreptățită să aibă propriile păreri, dar să nu le permită acestora s-o împiedice să-și ducă la îndeplinire sarcina. Ceea ce însemna să acorde prioritate datoriei profesionale față de necesitatea de a-și apăra opiniile personale. Dacă datoria de a-și exprima opiniile politice ar fi fost mai importantă pentru ea decât normele profesionale, ar fi putut cere să i se dea o altă sarcină sau, în cel mai rău caz, să demisioneze.

Evident că am putea pune în discuție motivația editorului de a-i da respectiva sarcină; e posibil să fi anticipat disputa. Mai mult, poate că se aștepta ca potențialul conflict să fie fructuos. Monica a avut parte de o oportunitate, aceea de a afla mai multe despre concepții diferite de ale sale. Să ai o minte deschisă este esențial atât pentru dezvoltarea profesională, cât și pentru cea personală.

> Acela care cunoaște doar perspectiva sa asupra unei probleme nu știe mare lucru.
> — JOHN STUART MILL

CUM SĂ-I ÎNȚELEGI PE CEILALȚI

Unul dintre cele mai elementare lucruri care-i împiedică pe oameni să se înțeleagă între ei s-ar putea să vă surprindă. Este tocmai acel lucru care ne-a ajutat să supraviețuim ca specie: vederea.

Avem cinci simțuri (sau mai multe) care ne leagă creierul de lumea exterioară. Dintre cele cinci — văz, auz, miros, gust și pipăit — văzul este cel mai important pentru oameni. Auzul este pe locul doi, apoi pipăitul și gustul, iar mirosul este pe ultimul loc în ce privește măsura în care ne bazăm pe el. Evident că este dificil să ierarhizezi simțurile. Mulți compozitori și muzicieni ar prefera probabil auzul, dacă ar fi să aleagă între auz și văz. Bucătarii ar prefera gustul și mirosul, maseurii ar acorda o valoare specială pipăitului. Și așa mai departe. Dar văzul este esențial pentru majoritatea dintre noi.

Vederea este principala modalitate în care colectăm informații despre noi și despre ceilalți, principala modalitate de a stabili și de a restabili legături cu noi înșine și cu ceilalți. Îi observăm pe ceilalți mai des privindu-i decât ascultându-i, mirosindu-i, atingându-i sau gustându-i. Ochii sunt importanți atunci când vine vorba de a ne înțelege cu ceilalți.

Ce spunem când întâmpinăm oamenii? „Mă bucur să te văd." Și când ne despărțim? „La revedere." Influența deosebită a văzului este reflectată de întregul spectru al limbajului. Pentru a da doar câteva exemple, francezii spun *„au revoir"*, nemții *„auf Wiedersehen"*, spaniolii *„hasta la vista"*, evreii *„lehitraot"*. Toate aceste expresii derivă din același verb: *a vedea*.

Când întâlnim pe cineva pentru prima dată sau când salutăm oameni pe care-i știm de ani de zile, primul lucru pe care-l observăm este înfățișarea. Ce spui când vrei să faci un compliment cuiva fără a risca prea multă intimitate?

„Arăți foarte bine." Când te trezești dimineața, unul dintre primele lucruri pe care le faci este să te uiți în oglindă, să vezi cum arăți.

Depindem de observațiile pe care le facem asupra înfățișării (inclusiv asupra limbajului trupului) membrilor familiei, prietenilor, partenerilor de afaceri și a străinilor pentru a ne da indicii în legătură cu starea, intențiile și așteptările lor. Știm multe despre ceilalți privindu-i, chiar înainte de a vorbi cu ei. Experiența vizuală o precede și o condiționează pe cea verbală.

Din păcate, cunoașterea celorlalți poate fi distorsionată cu ușurință de același simț când confundăm ceea ce este la suprafață — rasă, etnie, gen, veșmânt — cu a „ști" ceva cu adevărat semnificativ despre ei. Depindem în mare parte de ceea ce percepem la prima vedere, dar ochii nu văd și nu pot vedea ceea ce este mai important în legătură cu ceilalți — ce este în inima și în mintea lor.

Concepțiile mai elevate și mai nobile despre umanitate nu se formează prin intermediul vreunuia dintre cele cinci simțuri. Pentru aceasta, avem un alt simț, unul intern, ce se suprapune cu rațiunea, emoțiile, intuiția și memoria. Este activitatea *mentală*, care provine din termenul latinesc *mens*, „minte". Este cel mai elevat dintre simțuri, cel care ne permite să dăm un sens mulțimii de informații care provin din celelalte simțuri. N-ar ajuta la nimic dacă am putea vedea, auzi, gusta, atinge sau mirosi lumea înconjurătoare, dar nu am putea să dăm un sens acestor percepții. Prin intermediul activității mentale selectăm, procesăm, rafinăm și interpretăm imaginea despre lume oferită de celelalte simțuri.

Ochii, urechile, nasul, limba și vârful degetelor sunt senzori în mare parte pasivi, adică oferă informații diferiților centri din creier (cortex vizual, cortex auditiv, bulb olfactiv etc.), în absența unor judecăți despre respectivele informații. Când vedem ceva frumos sau urât, ochii nu recunosc frumusețea sau urâtul. Nu fac decât să transmită o imagine creierului. Mintea este cea care face o judecată estetică despre imagine, etichetând-o drept frumoasă sau urâtă. Când spunem „frumusețea este în ochiul privitorului" vrem să spunem că este în mintea privitorului. Ochiul de unul singur nu știe diferența între o pictură de Rembrandt și un ambalaj.

Filosoful George Berkeley a explicat importanța minții în a concepe ceea ce percepem. Fără concepere, percepția ar fi inutilă. Prin activitatea mentală ne formăm concepte despre percepții. Așa cum a spus Berkeley, „simțurile nu pot face inferențe". Cu alte cuvinte, nu pot face judecăți. Acestea sunt opera minții.

Cu toate acestea, oamenii fac adesea judecăți pripite bazate doar pe informații vizuale, fără să permită minții să ia decizii executive. Ne comportăm ca și cum aparențele ar reprezenta întregul. Dacă înfățișarea unei persoane diferă destul de mult de cea a oamenilor cu care suntem obișnuiți, s-ar putea s-o dezumanizăm sau să ne temem de ea, ajungând chiar să credem că face parte dintr-o specie diferită — că este un extraterestru sau o creatură subumană. Ceea ce este întotdeauna o greșeală tragică și adesea cu consecințe sociale profunde, dar este o greșeală pe care biologia noastră ne determină s-o facem. A observa diferențele vizuale a avut o importanță esențială

în ce privește supraviețuirea în trecutul îndepărtat, fiind o modalitate de bază, dar mult prea simplificată, de a distinge între prieteni și dușmani. Dar nu putem spune dacă oamenii ne vor binele sau răul doar privindu-i. Majoritatea arabilor nu sunt teroriști. Majoritatea americanilor nu sunt criminali în serie. Suntem îndreptățiți să ne luăm măsuri de precauție împotriva posibililor criminali din orice cultură, dar ar fi o greșeală filosofică să facem acest lucru bazându-ne doar pe înfățișare.

Pe de altă parte, soluția are legătură cu civilizația umană sau cu educația. Am face bine să urmăm perspectiva lui Martin Luther King Jr.: să-i judecăm pe ceilalți nu după înfățișare, ci după caracter. Ochii pot percepe culoarea pielii cuiva, însă doar mintea poate să dea seama de caracterul său. Caracterul are puțin sau deloc de-a face cu felul în care arată o persoană (sau cu simțul vocii, cu modul în care miroase sau se simte la atingere), dar are multe de-a face cu gândurile și sentimentele ei. Să descoperi ceea ce ochii nu pot vedea este cea mai sigură cale de a-ți forma o impresie adecvată în ce privește semenii și cea mai sigură cale de a te înțelege cu ei. Aceasta este o lecție pentru toată lumea și trebuie mereu repetată oamenilor de toate rasele.

> Visez la ziua în care cei patru copii ai mei vor trăi într-o țară în care nu vor fi judecați după culoarea pielii, ci după caracterul lor.
>
> — MARTIN LUTHER KING JR.

CAZUL LUI JEROME: LA INTERSECȚIA PREJUDECĂȚILOR

Singura fiică a lui Jerome, Crystal, era logodită cu Daniel. Jerome era evreu și era căsătorit cu Rita, o femeie cu descendență mediteraneeană, iar Daniel avea rădăcini africano-caraibiene. Rasa nu constituia o problemă pentru Crystal sau Daniel, care erau logodiți de mai mulți ani, se iubeau și erau pregătiți să se căsătorească. Și nici nu era o problemă pentru Jerome și Rita ca părinți ai miresei; de fapt, așteptau cu nerăbdare să aibă nepoți. Afacerea lui Jerome mergea bine și putea să le ofere fiicei sale și viitorului său ginere o casă nouă drept cadou de nuntă — o casă îndeajuns de mare încât să găzduiască o grămădă de nepoți.

Pe de altă parte, socrii lui Jerome erau destul de intoleranți. Familia Ritei venea de pe o insulă mediteraneeană cu o atitudine de clan în care oamenii nu se căsătoreau niciodată cu persoane din afara satului sau a regiunii, ca să nu mai vorbim de altă etnie sau religie. Au tolerat cu greu căsătoria Ritei cu Jerome cu douăzeci și cinci de ani în urmă. Nu le păsa de drepturile civile sau de umanismul luminat. Se poate ca viziunea lor să-i fi ajutat la un moment dat să-și conserve clanul sau insula, dar acum erau izolați față de realitățile și progresul Americii contemporane și ale lumii globale. Percepția lor în ce privește căsătoria lui Crystal era că Jerome nu reușise să-și controleze fiica. Și familia lui Daniel avea probleme. Insula lor din Caraibe avea cea mai ridicată rată de delicte violente din lumea occidentală, pe care o puneau pe seama colonialismului european. Și puneau rata ridicată de delicte

din cartierul lor din Brooklyn tot pe seama sărăciei și a rasismului instituționalizat. Deși Daniel făcea parte din clasa de mijloc, fiind educat și de treabă, multe dintre rudele sale erau resentimentare față de albi și îl acuzau că-i trădase.

Jerome nu împărtășea prejudecățile niciunui grup. Voia doar ca fiica sa să fie fericită și să se bucure de nepoți. Nu încerca să facă pe martirul relațiilor rasiale din America. Se temea ca nepoții săi să nu fie prinși la mijloc între prejudecăți și politici identitare, să nu fie expuși intoleranței din partea ambelor familii. Cum să facă față Jerome acestor conflicte? Simțea că este peste puterile lui.

Jerome era conștient că amalgamul de emigranți de diferite naționalități din America nu are o consistență uniformă. Unele state, cum ar fi Hawaii, au un procent atât de ridicat de căsătorii interrasiale, încât acestea constituie mai degrabă regula decât excepția. Alte state sau zone din interiorul statelor încă se mai luptă să învețe lecția fundamentală a lui Martin Luther King Jr., aceea de a judeca oamenii în funcție de caracter, și nu de culoarea pielii. New Yorkul este un oraș mai divers și deci mai puțin previzibil. Poți găsi oameni de toate originile care dau dovadă de umanism luminat sau de intoleranță regresivă. Intoleranța este la fel de puțin determinată de culoare pielii ca de orice altă trăsătură. Din păcate, triumful mișcării pentru drepturile civile nu este unul utopic: este o stare de fapt în care toată lumea are libertatea de a se înțelege cu ceilalți, dar sunt la fel de liberi de a avea prejudecăți, de a se otrăvi cu resentimente și chiar de a se autodistruge.

Jerome a căutat o poziție filosofică ce să-i permită să înțeleagă evenimentele prezente în lumina trecutului și pe cele viitoare în lumina prezentului. Jerome

nu era o persoană religioasă; de fapt, era ateu. Și nici nu era intuitiv, preferând să-și exercite raţiunea. Date fiind toate acestea, plus importanţa de a-și asuma responsabilitatea, Jerome a reinventat fără să vrea cei doi stâlpi ai existenţialismului umanist al lui Jean-Paul Sartre. Inspirat de Sartre, Jerome a adoptat mai apoi o poziţie filosofică ce i-a permis să rămână în relaţii bune cu el însuși.

Ideea de bază a lui Sartre este că natura umană este constructul oamenilor și nu le este dată o dată pentru totdeauna. Esenţa lui Jerome nu era formată de opiniile familiei Ritei sau ale lui Daniel. Era formată de principiile pe care alegea să le urmeze. Cu mult timp în urmă, alesese toleranţa și respectul pentru umanitate, alături de o etică pozitivă a muncii și considera că aceste principii sunt esenţiale pentru succesul său. Poate că datoria lui era să le împărtășească nepoţilor lui. În orice caz, Jerome și-a dat seama că nu este responsabil pentru opiniile altora, ci doar pentru ale lui. Știa că își va iubi nepoţii și că nu va permite ca acea iubire să fie compromisă de prejudecăţile celor două familii.

Omul nu este nimic altceva decât ansamblul
actelor sale.
— JEAN-PAUL SARTRE

NUMĂRUL OPTIM

Când învăţăm să intrăm în competiţie cu ceilalţi sau să cooperăm cu ei, în orice domeniu, ne extindem limitele identităţii pentru a îmbrăţișa grupuri din ce în ce

mai largi. Aparţinem familiei, comunităţii, oraşului, statului, profesiei, naţiunii, religiei, genului şi etniei. Putem să ne considerăm de asemenea un cetăţean al lumii. Există o mulţime de grupuri cărora le aparţinem în acelaşi timp. Deşi competiţia şi cooperarea în interiorul aceluiaşi grup îl ajută în cele din urmă pe individ să supravieţuiască, să prospere şi să se reproducă, este nevoie de o forţă considerabilă pentru a lega respectivul grup de-a lungul generaţiilor, căci membrii săi vin şi pleacă, iar conflictele ameninţă să-l dezbine. O asemenea forţă este dezamăgitor de simplă: spaţiul suficient.

Am evoluat din grupuri primitive de vânători-culegători şi suntem predeterminaţi să trăim în grupuri mici care hoinăresc în spaţii naturale extinse, şi nu să ne înghesuim în hoarde dense de străini, făcându-ne loc prin jungla urbană. Beneficiem de o tehnologie care ne permite să avem densităţi de populaţie care depăşesc cu mult ceea ce biologii evoluţionişti şi antropologii numesc „numărul optim" de oameni, dar acest lucru atrage costuri sociale formidabile, care includ confruntarea zilnică cu indiferenţa, necivilizaţia, stresul, anxietatea, abuzul, violenţa, delincvenţa şi comportamentele deviante de tot felul. Aşa se întâmplă când cultura contrazice natura noastră fundamentală. Se produce un disconfort monumental.

Diferiţi filosofi au recunoscut această problemă şi au încercat să o rezolve retrăgându-se în comunităţi mici în mijlocul naturii. Înţelepţii pădurii din India, epicurienii din Grecia, transcendentaliştii din America şi o mulţime de hippies din anii '60 au descoperit pacea, iubirea şi cooperarea trăind în mici grupuri rurale. În ciuda a ceea ce se crede, primii înţelepţi ai pădurii nu erau nişte pustnici ascetici şi

antisociali. Rabindranath Tagore scrie: „Viaţa în pădure a brahmanilor nu era opusă vieţii sociale a omului, ci era în armonie cu ea". Ei căutau simplitatea pentru a cultiva cele mai elevate aspecte ale vieţii, cum ar fi prietenia. Epicur spunea: „Fericirea și beatitudinea nu se împacă deloc cu bogăţia, cu poziţiile înalte, cu puterea, ci cu eliberarea de durere și delicateţea sentimentelor, precum și cu o stare a sufletului care impune niște limite în acord cu natura". Și Thoreau era de acord: „Bogăţia unui om se măsoară prin numărul lucrurilor la care este dispus să renunțe."

Natura are la dispoziţie numeroase modalităţi de a-i împiedica pe oameni să se formeze în grupuri prea mari, mai ales atunci când cooperarea duce la prosperitate și suprapopulare. Putem învăţa niște lecţii preţioase de la alte animale care trăiesc în grupuri, inclusiv insectele, rozătoarele, ierbivorele, felinele, caninele sau primatele. Alexander Carr Saunders și Vero Wynne-Edwards au descoperit că anumite grupuri de animale impun limite în ce privește creșterea, odată ce numărul optim (sau densitatea optimă a populaţiei) a fost atins pe teritoriul lor. Valoarea lui exactă variază de la specie la specie, dar în orice caz reprezintă o dimensiune care nu expune grupul la riscul de a dispărea prin reproducere insuficientă, dar nici la riscul de a muri de foame prin consumul întregii cantităţi de resurse. Comportamentele sociale se schimbă pentru a menţine grupul în apropierea numărului optim. Dacă grupul devine prea mic, rata de reproducere crește sau sunt recrutaţi noi membri; dacă grupul devine prea mare, se desparte în două, reproducerea este limitată, puii nu mai sunt îngrijiţi sau se mărește violenţa. Ori de câte ori numărul se îndepărtează de

valoarea optimă, comportamentul social obișnuit se schimbă pentru a reduce grupul la acel număr.

Dacă înghesuiești animale în condiții artificiale care le determină să depășească numărul optim, și dacă sunt închise nu pot să se împrăștie sau să-și reducă densitatea și să revină la numărul optim, atunci ordinea lor socială se va destrăma. Odată ce numărul optim a fost atins, revin la comportamentul normal. Mecanismele exacte care reglează acest fenomen sunt foarte puțin cunoscute.

Animalele din grădinile zoologice, chiar dacă nouă ni se pare că au spațiu destul, sunt îngrămădite dincolo de numărul lor optim și este bine știut faptul că li se schimbă comportamentul mai mult sau mai puțin. Neputând să-și reducă densitatea prin extinderea teritoriului, apelează la violență sau la resemnare. Un studiu cunoscut al lui Solly Zuckerman din 1920 despre câteva zeci de babuini care trăiau în cinci sute de metri pătrați într-o grădină zoologică din Londra a arătat că, deși animalele aveau hrană suficientă, se luptau între ele până la moarte. Douăzeci de ani mai târziu, etologicii au descoperit că babuinii din sălbăticie nu se comportă niciodată așa, pentru că pot să atingă numărul optim prin modalități mai puțin periculoase. Deși părea că la grădina zoologică din Londra babuinii au spațiu suficient, densitatea populației era de o sută de mii de ori mai mare decât numărul lor optim. Nu e de mirare deci că s-au comportat atât de anormal.

O mare parte dintre conflictele dintre oameni sunt cauzate de faptul că trăiesc ca niște babuini îngrămădiți într-un spațiu prea mic. Primele triburi de vânători și de culegători par să fi avut un număr optim asemănător cu cel al lupilor, adică un grup de câteva zeci care trăia pe un

teritoriu de câteva sute de kilometri pătraţi, adică mai puţin de o persoană pe kilometru pătrat. O situaţie foarte diferită de lumea postindustrială în care trăim astăzi, unde există oraşe care au densităţi de zeci de mii de persoane pe kilometru pătrat. Nu e de mirare că oraşele adăpostesc tot felul de comportamente antisociale. Chiar şi acei locuitori ai oraşelor care se ţin pe sine sub control experimentează niveluri fără precedent de stres şi anxietate din cauza suprapopulaţiei, chiar dacă au mâncare şi divertisment din abundenţă sau chiar dacă au case spaţioase. Suntem predeterminaţi să ne răspândim prin păduri şi pe câmpuri cu o grămadă de spaţiu între membrii aceleiaşi familii sau ai aceluiaşi grup, nu să trăim şi să muncim în zgârie-nori şi să luăm liftul sau metroul înghesuiţi între hoarde de străini. Lumea tehnologică s-a schimbat mult mai repede decât evoluţia biologică a oamenilor, iar nepotrivirea cu mediul înconjurător contemporan contribuie la nivelul ridicat de disconfort şi chiar la apariţia bolilor. Pur şi simplu, suntem prea mulţi, trăim prea aproape unul de altul ca să putem să ne împăcăm pe cât de bine am putea.

> ...uneori cred că, trăind în oraş, în lumea modernă, suntem ca nişte fiinţe chinuite într-o stare intermediară de după moarte, în care conştiinţa, se spune, este într-o agonie perpetuă.
>
> — SOGYAL RINPOCHE

LIANTUL

Oamenii sunt animale sociale. Ne strângem în grupuri şi asta face parte din moştenirea noastră biologică.

Ce anume face ca animalele sociale să formeze grupuri? În cazul insectelor, este ceva pur biochimic: regina furnicilor (sau a albinelor ori a viespilor) secretă substanţe chimice numite feromoni care reglementează funcţiile sociale și sexuale, una dintre ele fiind aceea de a identifica toţi membrii unei colonii, ai unui cuib sau stup. Fiecare membru este mânjit cu aceştia, fiind astfel recunoscut ca făcând parte din grup. Este echivalentul biochimic al unei cărţi de identitate. Rozătoarele folosesc mirosul pe lângă feromoni. Animalele de turmă precum oile, bovinele și căprioarele sunt ţinute laolaltă de ceva numit „instinctul de turmă", care nu a fost explicat, ci doar s-a recunoscut rolul pe care îl au mirosul și cerinţele numărului optim. Mamiferele carnivore, cum ar fi lupii sau leii, folosesc și ele mirosul pentru a recunoaște membrii haitei.

Primatele au simţul mirosului atenuat și se recunosc mai puţin prin intermediul feromonilor, bazându-se în mare parte pe văz — inclusiv pe observarea expresiilor faciale, gesturilor și posturilor — pentru a se indentifica și pentru a-și comunica stările și intenţiile. Dar studiul îndelungat al cimpanzeilor și al gorilelor de către pionieri în ale primatologiei, cum ar fi Jane Goodall, Robert Yerkes și Dian Fossey, au scos la iveală faptul că ceea ce determină o maimuţă să fie conștientă că face parte dintr-un grup sunt relaţiile cu ceilalţi membri ai grupului. La fel, identitatea unui cimpanzeu sau a unei gorile se realizează prin intermediul grupului. În cadrul unui grup, nu toate maimuţele se înţeleg între ele, viaţa lor de zi cu zi fiind marcată de competiţie, certuri și lupte, dar și de cooperare, afecţiune și joacă, la fel ca în cazul oamenilor.

Un cimpanzeu singur nu este un cimpanzeu.
— ROBERT YERKES

Grupurile de oameni au în comun aspecte comportamentale cu aceste grupuri de animale și cu altele. Din vârful piramidei evoluționiste, imităm comportamentele tuturor celorlalte animale sociale de pe pământ. Dacă stai în vârful Empire State Building și privești străzile Manhattanului de la înălțime, vei observa o colonie de furnici. Dacă te uiți la comportamentul găștilor juvenile, vei vedea niște cete de șobolani. Dacă observi mulțimile din malluri, vei vedea turme de oameni. Și dacă zbori la clasa a doua, vei vedea oamenii înghesuiți ca niște oi sau vaci. Dacă observi echipele de vânzări sau de marketing în acțiune, vei vedea echivalentul uman al unei haite la vânătoare. Dacă privești bărbații încercând să agațe femei în baruri sau în alte contexte, sau femeile ademenind bărbații, vei vedea tot felul de prădători solitari. De altfel, avem și elemente ale naturii plantelor: unii stau drepți ca niște copaci, alții se îndoaie ca iarba în vânt; unii au înfățișare spinoasă ca niște cactuși, alții se agață ca viță-de-vie.

Poți afla ce fel de om este cineva observând creatura care se manifestă în el cel mai des.
— GEORGE MACDONALD

Dar ceea ce face ca oamenii să se adune și să rămână în grupuri este ceva specific uman. Odată ce grupurile de oameni primitivi au atins numărul optim, au avut nevoie de ceva mai mult decât de datele biologice pentru

a păstra continuitatea de la o generaţie la alta. Adevărata forţă care-i leagă pe oameni este cultura — limbajul, uneltele, obiceiurile şi simbolurile. Oamenii dau un sens vieţii lăsând în urmă moşteniri culturale, nu doar biologice. Limbajul, uneltele, obiceiurile şi simbolurile se transmit de la o generaţie la alta la fel de sigur ca genele.

Şi toate acestea se sintetizează într-un singur lucru: credinţele. Oamenii care împart aceeaşi filosofie, aceeaşi religie, aceleaşi opinii politice, aceeaşi profesie, aceeaşi naţionalitate, aceeaşi etnie şi aşa mai departe nu sunt legaţi biologic, nu se recunosc unii pe alţii prin miros sau prin feromoni şi nu se comportă neapărat la fel şi nici nu se îmbracă aidoma pentru a se identifica mai uşor. Credinţele comune asigură coeziunea unui grup, dar în acelaşi timp îi fac pe oameni să denigreze alte grupuri şi să justifice violenţa împotriva lor. În mod ironic, acelaşi lucru care ne permite să ne înţelegem în cadrul unor grupuri mai mari decât a intenţionat natura explică de asemenea de ce nu ne putem înţelege cu toţii până la capăt. Fiecare grup tinde să creadă că este grupul de referinţă şi să vadă celelalte grupuri ca fiind „străine", şi prin urmare ca pe nişte potenţiali duşmani.

Niciun grup nu se vede pe sine ca Unul fără ca în acelaşi timp să-l vadă pe Celălalt ca fiindu-i potrivnic.
— SIMONE DE BEAUVOIR

IDENTITATE INDIVIDUALĂ VERSUS IDENTITATE DE GRUP

Principala problemă în ce privește conflictele de grup se reduce în cele din urmă la renunțarea la identitatea, gândirea și manifestările individuale în favoarea identificării cu grupul. Dacă îți pierzi umanitatea prin identificarea cu grupul, s-ar putea să nu reușești să vezi umanitatea celorlalți. Când schimbi identitatea individuală cu identitatea de grup, schimbi de asemenea și o parte a libertății de gândire și de acțiune cu supunerea față de cerințele grupului de a avea aceleași credințe și de a acționa la fel. Arthur Koestler numea acest fenomen „identificare care transcende sinele" și scria că „relele lumii sunt cauzate nu de agresivitatea primordială a indivizilor, ci de identificarea lor cu grupurile ... curentul iluziilor care străbate istoria nu se datorează unor forme individuale de nebunie, ci iluziilor colective generate de sisteme de credință bazate pe emoții".

Beneficiul imediat este siguranța: grupul te primește, te eliberează de căutarea obositoare a sinelui oferindu-ți o identitate confortantă și apelează la instinctul de apartenență. Grupul te face să te simți dorit și necesar. Fiecare își dorește să se simtă necesar și are nevoie să se simtă dorit.

Identificarea cu grupurile mici a favorizat odată supraviețuirea și a contribuit la evoluția culturală, dar în mod paradoxal a fost întotdeauna cauza problemelor. Cu cât grupurile promovate de evoluția culturală sunt mai mari, cu atât problemele sunt mai grave. Când renunți la identitatea individuală pentru a te identifica cu un grup care

nu este întreaga specie umană, devii parte dintr-un subgrup al umanității. Mai devreme sau mai târziu, vei considera grupul respectiv ca fiind central, iar celelalte grupuri ca fiind periferice. Vei ajunge să vezi lumea ca fiind împărțită în „noi" și „ei": noi înșine și ceilalți, salvați și condamnați, credincioși și necredincioși, proletari și burghezi, opresori și victime, tribul acesta și alt trib. Și întotdeauna consideri că cei cu care te identifici sunt superiori celorlalți. Orice pace va fi temporară dacă nu-i privim pe ceilalți ca fiind indivizi egali în umanitatea lor. Divizarea în grupuri duce inevitabil la inegalități sau la iluzia inegalității.

Dacă oprim la întâmplare oameni pe stradă și-i întrebăm „ce ești tu?", pariez că majoritatea vor răspunde identificându-se cu un grup — sunt doctor, sunt creștin, sunt american, sunt un alcoolic în recuperare, sunt polițist, sunt libertarian, sunt feministă, sunt în zodia Peștilor. Și așa mai departe. Foarte puțini vor răspunde într-un mod mai înțelept: „Sunt o ființă umană unică".

Dacă am putea răspunde astfel cu toții, cu sinceritate, acceptându-ne propria unicitate și însemnătatea identității personale, am putea să relaționăm unii cu alții fără să intrăm în conflict. Provocarea este ca fiecare dintre noi să fie în stare să se prezinte în cele din urmă singur, netemător și fericit cu ceea ce este. Atunci am putea să ne identificăm cu umanitatea în întregime și astfel să trăim în armonie. Vârful evoluției umane este atins prin găsirea identității proprii ca fiind o ființă unică și refuzul de a ne pierde pe sine printr-o identificare cu grupul care transcende sinele. Fii tu însuți și parte a umanității. Atunci nimeni nu va putea să te lingușească, să te constrângă să ai gânduri violente sau

să săvârşeşti violenţe asupra celorlalţi doar pentru că sunt diferiţi ca înfăţişare sau au alte credinţe. Descoperindu-ţi propria umanitate, independent de identitatea colectivă, vei descoperi şi umanitatea celorlalţi oriunde te-ai afla şi vei fi recunoscut la rândul tău.

TRIBALISMUL

Triburile şi neamurile sunt de obicei ţinute laolaltă de un simbol, cum ar fi steagul, o carte, o emblemă — ceva care simbolizează unitatea şi care le mobilizează sentimentele. Tribalismul le-a permis oamenilor să se unească în unităţi sociale eficiente şi le-a dat indivizilor motive puternice şi deloc altruiste să dea la o parte conflictele de dragul grupului: este mai uşor pentru individ să prospere când are ajutor şi aliaţi de încredere. Pentru a fi un membru în toată regula al unui grup, trebuie să fii dispus să-i dezumanizezi pe membrii altor seminţii. În acest punct, tribalismul încetează să mai fie un promotor al progresului. Puterea pozitivă a tribalismului ne-a făcut să ne dăm jos din copaci şi să construim civilizaţii, dar cu preţul formării unor prejudecăţi iraţionale şi al provocării războaielor. Când tribalismul scapă de sub control, poate provoca pagube colosale. Este unul dintre motivele pentru care nu putem să ne avem bine cu toţii.

Triburile primitive erau de dimensiuni mici şi membrii lor se ştiau unii pe alţii destul de bine. Tehnologia a făcut ca asocierile umane să fie din ce în ce mai mari, să cuprindă întregi state-naţiuni sau o seminţie religioasă

internațională. Cu cât a crescut mărimea acestor comunități, cu atât au crescut și pagubele care pot fi provocate când tribalismul este exagerat. Deși membrii unor astfel de triburi nu se cunosc între ei, pot să se mobilizeze și o vor face, prin puterea unică a limbajului, ca să urască alte triburi, formate din alți oameni pe care nu-i cunosc.

Copiii învață să se simtă doriți, necesari, iubiți și acceptați nu doar de părinții și familiile lor, ci și de neamul de care aparțin. Atașamentele emoționale pe care copiii le formează față de triburile lor sunt la fel de profunde și de durabile ca acelea față de părinți și familie. Există o diferență semnificativă: părinții și familiile sunt persoane care pot fi iubite și urâte în sine, pe când triburile sunt formate din credințe împărtășite, incluzând aici o istorie comună și niște tradiții, care pot fi iubite și urâte doar la modul impersonal.

În capitolul despre iubire, am stabilit că ura este atașament negativ față de cineva, o persoană anume, cu un nume și o identitate proprii. Fenomenele precum rasismul și sexismul — exemple clare de identificare cu un grup în asemenea măsură încât nu mai poți vedea umanitatea din celălalt — sunt de asemenea atașamente negative, dar nu față de cineva anume. Este mai degrabă un atașament negativ față de un întreg grup pe ai cărui membri nici măcar nu-i cunoști. Dacă te oprești și cugeți puțin (ceea ce oamenii care urăsc nu cred s-o facă), este incredibil că poți urî pe cineva pe care nu-l cunoști. Dar dacă tribul tău consideră o idee ca fiind sacră, de exemplu că membrii altui grup sunt dușmani, atunci pentru a fi acceptat de grup trebuie să împărtășești aceeași credință. Și majoritatea oamenilor consideră esențial faptul de a fi acceptați de tribul lor.

Așa că formezi un atașament negativ față de celălalt trib, până în punctul în care și numai dacă auzi numele celuilalt ești condiționat să ai niște emoții negative. Aceste prejudecăți sunt adesea consolidate de legendele tribale (sau de propagandă ori de știrile de seară) în care sunt spuse povești sacre despre fapte eroice (de exemplu, niște crime violente) înfăptuite de membrii tribului propriu și despre atrocități oribile (de exemplu, tot niște crime violente) înfăptuite de membrii celuilalt trib. Când chiar întâlnești pe cineva din tribul respectiv, vei fi predispus să-l privești ca pe un dușman implacabil și malefic.

Bineînțeles, ai opțiunea de a-i iubi pe cei pe care nu-i cunoști personal, recunoscând și respectând umanitatea din ei. Dar să-i iubești presupune mai mult curaj decât să-i urăști. Căci dacă refuzi să răsplătești răul cu rău, așa cum ne-a învățat Socrate, dacă îți iubești dușmanul, așa cum ne-a învățat Iisus, dacă încerci să le conferi putere indivizilor, așa cum ne-a învățat Nichiren, sau dacă pur și simplu refuzi să-ți faci dușmani, așa cum ne-a învățat Gandhi, atunci tribul se va întoarce împotriva ta. Căci iubind umanitatea dintr-o persoană necunoscută, în loc să urăști triburi imaginare, pari să subminezi acea forță care unește grupul.

Platon a abordat acest subiect în scrierile sale. În Alegoria Peșterii ne-a avertizat în ce privește pericolele mortale care-i pândesc pe oamenii iluminați care au scăpat din peșteră și care s-au întors de bunăvoie să-i elibereze pe ceilalți de captivitatea opiniilor neclare și prost informate și să-i îndrume spre lumina Binelui, Adevărului și Dreptății: „Dacă ar putea pune mâna pe omul care încearcă să-i elibereze și să-i conducă spre lumină, l-ar omorî".

Aveți curajul să iubiți umanitatea în ciuda tuturor acestor aspecte? Singura modalitate de a ne înțelege cu toții este ca un număr considerabil de oameni să facă acest lucru. Suntem cu toții interconectați, mai mult decât ne dăm seama. Și când mai mulți oameni se văd pe sine ca fiind niște ființe umane unice, în loc de membrii unui trib sau altul, atunci ne vom înțelege între noi mult mai bine.

Dat fiind că cel mai mare dușman este dezumanizarea, soluția supremă trebuie să fie revitalizarea și restaurarea umanității. Izvorul acestui proces trebuie să fie filosofia umanismului.
— DAISAKU IKEDA

CAZUL LUI JANE: O FAMILIE PROTESTANTĂ CU SOCRI EVREI ȘI MUSULMANI

Jane, o femeie de religie protestantă, a căutat îndrumare filosofică pentru că fiul ei, Rick, urma să se căsătorească cu Abigail, o femeie evreică, iar fiica ei, Kelly, urma să se ia cu Ibrahim, un bărbat musulman. Jane se temea de un conflict în familie și pe bună dreptate.

Întrebarea lui Jane nu era dacă aceste căsătorii trebuiau sau nu să aibă loc. Întrebarea ei era cum anume să țină familia intactă odată ce acestea vor avea loc. Fiind crescută într-o cultură protestantă tolerantă care celebrează libertatea individuală de a alege și responsabilitatea

hotărârilor, Jane a asumat că dragostea are prioritate față de credințele moștenite. Se vedea pe sine și familia sa ca făcând parte din comunitatea globală și spera astfel că religia și alte diferențe culturale vor fi mai puțin importante odată ce membrii acestei comunități se vor uni sau cel puțin că vor fi mai amabili unul cu altul. Nu mai este nevoie să menționez că Jane este deopotrivă optimistă și idealistă.

Între timp, tensiunile din Orientul Mijlociu se reflectau în relațiile copiilor ei, atât în interiorul cuplurilor, cât și între familii. Rick a început să absoarbă cultura și valorile iudaice de la Abigail și de la familia sa — viitorii lui socri —, ceea ce presupunea și sprijinul puternic acordat Israelului și siguranței lui. Kelly a început să absoarbă cultura și valorile familiei lui Ibrahim — viitorii ei socri — care ulterior au presupus sentimente antiisraeliene și antiamericane. Această absorbție culturală era mai puțin normală în cazul lui Kelly, căci familia lui Ibrahim se opunea căsătoriei. Familia lui Abigail era mai obișnuită cu fenomenul asimilării iudaismului în creștinism, așa că nu s-a opus oficializării legăturii. Voiau ca dragostea să aibă prioritate față de diferențele culturale și nu voiau decât o înțelegere a iudaismului din partea cuscrilor protestanți. Pe de cealaltă parte, părinții lui Ibrahim veneau dintr-o generație de imigranți, așa că fiul lor era mult mai integrat în cultura americană decât ei. Deși îl trimiseseră la o facultate de arte liberale, nu anticipaseră măsura în care Ibrahim se va considera un occidental emancipat. Nu voiau ca el să se căsătorească cu cineva de altă religie (care pentru ei reprezenta un mod de viață), dar văzându-i dragostea pentru

Kelly și hotărârea fermă de a se căsători cu ea și fiindu-le frică să nu-l piardă, au decis s-o ademenească pe Kelly spre cultura islamică.

Între timp, acasă la Jane, întâlnirile de familie scăpaseră de sub control. Abigail nu insista să se gătească mâncare „cușer", dar nu mânca șuncă sau porc. Ibrahim mânca doar pui și vită „halal". Niciunul dintre ei nu mânca hotdog sau creveți. Rick și Kelly se certau întruna în ce privește situația politică din Orientul Mijlociu, în timp ce Abigail și Ibrahim schimbau amabilități, dar își aruncau adesea priviri peste masă. Jane se gândea cu disperare la petrecerile de nuntă. Văzuse postere cu Ierusalimul reîntregit în apartamentul lui Abigail și postere cu Intifada în apartamentul lui Ibrahim.

Jane era nelămurită și în privința statutului religios al ipoteticilor ei nepoți. Conform legii iudaice a descendenței matriliniare, copiii născuți de Rick și Abigail ar fi fost în mod automat considerați evrei de către evrei, dar puteau fi crescuți în orice religie sau în niciuna. Pe de altă parte, conform legii islamice, copiii lui Kelly și Ibrahim vor trebui să fie crescuți ca musulmani, fie că Kelly se convertea sau nu. Și sub legea islamică, ce are prioritate față de legea statului pentru mulsulmani, Kelly ar avea puține drepturi ca soție, fie că se convertea sau nu.

Evident că aceste scenarii o tulburau pe Jane, care nu-și dorea decât să-și vadă copiii fericiți, să-și iubească nepoții și, poate, să-i răsfețe puțin. Jane avea două întrebări filosofice. În primul rând, de ce familia ei a devenit un câmp de bătălie virtual pentru una dintre cele mai dificile dispute politice din lume? Și, în al doilea rând, ce ar trebui ea să facă?

Răspunzând primei întrebări, i-am reamintit că, din moment ce se considera o persoană tolerantă, poate că toleranța îi era pusă la încercare pentru a fi consolidată. Trăim într-o epocă în care cele mai oribile conflicte se desfășoară în fața celor mai umili cetățeni. Ceea ce poate duce la progres, căci simplitatea și umilința pot avea succes acolo unde complexitatea și beligeranța eșuează. Jane nu și-a dorit să crească o „familie model" pentru comunitatea globală, dar aceasta din urmă are nevoie totuși de asemenea familii pentru a deschide calea. Nu și-a dorit în mod explicit să-și asume această sarcină, dar în mod implicit și-a pregătit familia încurajând toleranța, lipsa de prejudecăți și individualitatea copiilor săi. Mai mult decât atât, uneori avem sarcini pe care nu le cerem. Lui Jane i se cerea să lupte pentru pace ținându-și familia unită. Dacă o comunitate nu poate funcționa la nivelul familiei lui Jane, nu poate funcționa deloc.

Trebuie să fim noi înșine schimbarea pe care ne dorim s-o vedem în lume.
— MAHATMA GANDHI

Jane a consultat *I Ching* (*Cartea schimbărilor*) care i-a oferit un sfat înțelept. (În capitolul 11 vă voi explica cum poate fi folosit acest străvechi text chinez.) Ca răspuns la întrebarea: ce trebuie să fac? am obținut hexagrama 14: posesiuni în cantitate mare. În această hexagramă, yin sau linia feminină, reprezentând-o pe Jane, ține laolaltă și conține mai multe linii masculine yang reprezentând părțile aflate în conflict. Cum anume? „Prin intermediul virtuții

modestiei altruiste." Textul continuă: „Soarele îi aduce la lumină pe cei buni și pe cei răi. Omul trebuie să se lupte și să îndrepte răul și trebuie să favorizeze și să promoveze binele" În cazul de față, binele înseamnă continuarea și celebrarea vieții de familie, iar răul este constelația de conflicte religioase și politice care amenință să destrame familia.

A existat și o linie a schimbării în poziția a treia. Conform *Cărții schimbărilor*, înseamnă: „O persoană nobilă oferă posesiunile sale abundente Fiului Cerului. O persoană meschină nu poate face acest lucru. O persoană mărinimoasă și liberă în gândire nu trebuie să privească ceea ce posedă ca fiind exclusiv proprietatea ei personală, ci ar trebui să o pună la dispoziția conducătorului sau a poporului. Făcând acest lucru, persoana respectivă are atitudinea corectă față de posesiunile sale, care nu pot supraviețui dacă sunt considerate ca proprietate privată."

Aplicat la cazul lui Jane, înțelesul este limpede. Marea posesie este familia sa: soțul, copiii și ipoteticii nepoți. Dacă îi tratează ca pe proprietatea ei privată, ceea ce înseamnă să-i izoleze de conflicte de orice fel și să-i protejeze împotriva propriei lor voințe de problemele vieții, atunci nu vor rezista ca familie. Dar dând dovadă de lipsă de prejudecăți și de mărinimie, le permite să-și urmeze inima și își transformă familia într-un dar pentru comunitatea globală. Prin acest dar, bunătatea universală a umanității triumfă asupra relelor particulare izvorâte din diferențele culturale. Iar modestia lui Jane, vrând ca familia ei să fie în relații bune, și nu ambiția ei de a rezolva problemele lumii este ceea ce face ca avuția ei să fie atât de abundentă.

EXERCIȚII FILOSOFICE

Exercițiul nr. 1: Cum să te împaci mai bine cu tine însuți

1. Care sunt unele din visurile dumneavoastră dintotdeauna?
2. Ce faceți ca să le atingeți?
3. Ce nu faceți pentru a le atinge? De ce?
4. Puteți trăi fără regrete și fără învinovățiri de sine?
5. Puteți trăi fără a-i culpabiliza pe ceilalți pentru imperfecțiunile dumneavoastră?
6. Puteți învăța să vă acceptați pe voi înșivă în ciuda imperfecțiunilor? Sau poate chiar grație lor?

Dacă puteți răspunde afirmativ la ultimele trei întrebări, atunci înseamnă că vă împăcați destul de bine cu voi înșivă.

Exercițiul nr. 2: Cum să te împaci mai bine cu ceilalți

1. Există vreo persoană cu care nu vorbiți din cauza unui conflict nerezolvat?
2. Sunteți dispus să faceți pace, măcar pentru a putea comunica civilizat?
3. Dacă da, faceți primul pas către împăcare. Dacă vă este acceptat, bine. Dacă nu, cel puțin sunteți dispus să faceți pace.
4. Încercați să întâlniți pe cineva care arată, acționează și vorbește foarte diferit de dumneavoastră, de cercul de prieteni sau de membrii comunității. Dialogați cu această persoană. Încercați să vă comunicați unul altuia viziunea despre lume (adică credințele fundamentale despre lucruri). Care sunt diferențele? Care sunt asemănările?

5. Puteți atinge un nucleu al umanității, astfel încât să descoperiți o similaritate suficientă pentru a accepta diferențele?
6. Petreceți măcar o singură zi în solitudine și departe de civilizație. Duceți-vă la țară sau la mare. Plimbați-vă prin pădure sau urcați dealuri. Admirați flora și fauna. Observați și integrați-vă în natura din care faceți parte. Nu vă luați cu dumneavoastră mobilul, CD playerul, laptopul sau orice alt produs tehnologic. Când vă întoarceți în civilizație, observați cum aceasta i-a îndepărtat pe oameni de seninătate, de echilibru și de cursul naturii și cum i-a făcut agitați, dezechilibrați și blocați. Acum întrebați-vă: „Ce pot să fac asfel încât civilizația să amplifice, în loc să submineze capacitatea naturală a oamenilor de a fi senini, echilibrați și ușori?". Pare dificil, nu? Nu e chiar așa de greu. Începeți cu propria persoană.
7. Dacă este posibil, contemplați un copac. Este unic, frumos, simetric, solid, flexibil și viu. Nu are nicio credință și nicio prejudecată. Nu cunoaște teroarea. Are rădăcini și fixează pământul. Își trage apa din pământ. Are o coroană plină de frunze, bătută de soare deasupra și umbroasă dedesubt. Respiră. Este minunat să-l privești. Adăpostește o seamă de alte vietăți. Vigoarea lui curge prin toate crengile. Are fructe la timpul potrivit. După ce aduce foloase mediului înconjurător, se întoarce în tăcere la origini. Poate vreun om să spere la mai mult de-atât?

8. CINE PORTE CÂȘTIGA „RĂZBOIUL SEXELOR”?

Vă sfătuiesc să vă căsătoriţi; dacă veţi avea parte de o soţie bună, veţi fi fericiţi; dacă veţi avea parte de una rea, veţi deveni filosofi.
— SOCRATE

Totul este permis în dragoste şi în război.
— WILLIAM SHAKESPEARE

Aţi resimţit vreun disconfort în ultimul timp din cauza unei relaţii cu cineva de sex opus? Sau din cauza lipsei unei relaţii? Sau poate aveţi o relaţie minunată, cu excepţia unui singur defect al partenerului, pe care dumneavoastră (sau perechea dumneavoastră) nu puteţi să-l schimbaţi? În orice caz, disconfortul provine pentru că sunteţi implicat în nesfârşitul război al sexelor. Natura i-a făcut pe bărbat

și pe femeie să fie atrași mereu unul de altul, dar și să fie într-un conflict continuu. Suntem construiți astfel încât nimeni nu poate să câștige acest război, deși avem puterea de a tărăgăna această bătălie la nesfârșit. Ceea ce produce disconfort. În acest capitol, vom vedea cum filosofia vă poate ajuta să restabiliți pacea pentru ambele sexe. Dar, pentru a realiza acest lucru, trebuie să vă priviți pe sine cu sinceritate și pe celălalt. Dacă nu sunteți obișnuit să faceți acest lucru, disconfortul dumneavoastră s-ar putea agrava înainte să se amelioreze. Dar așa cum spunea Thomas Hobbes în legătură cu rezolvarea conflictelor umane, prima condiție pentru dobândirea păcii este să dorești acest lucru cu sinceritate. Dacă vreți cu adevărat să stabiliți pacea între dumneavoastră și celălalt, o puteți dobândi. Dar în primul rând trebuie să înțelegeți de ce sunteți în conflict.

Un sociolog a realizat un test pentru a vedea ce e în mintea oamenilor la un moment dat. Rezultatul a fost că, în orice moment, 85 la sută dintre oameni se gândesc la sex sau la chestiuni legate de sex. Când a auzit acest lucru, un prieten de-al meu a remarcat: „Da, e același indice de 85 la sută, în sută la sută din timp". Orice calcule ai face, sunt sigur că nu trebuie să fii specialist în științele sociale ca să știi că sexul îi preocupă pe mulți dintre oameni în majoritatea timpului. Oamenii sunt activi sexual de la pubertate până la bătrânețe și sunt înzestrați cu mai multă energie sexuală decât au nevoie pentru reproducere. Sexualitatea umană servește la tot felul de scopuri dincolo de procreație: pentru relaxare, dominație, exploatare și motivare. Este și un mediu de schimb: sexul vinde și este folosit pentru a vinde orice pe lumea asta. Sexele caută alinare unul de la altul, dar adesea sfârșesc în disconfort.

Importanța diferențelor sexuale pentru traiul nostru dă seama de ce principalul conflict din viața noastră socială și personală nu este unul rasial sau etnic — în ciuda predispoziției pe care oamenii o au pentru așa ceva, după cum am văzut în capitolul precedent —, ci unul sexual. Mulți oameni și multe triburi și națiuni au învățat să se înțeleagă cu semenii lor, dar s-au luptat să ajungă la armonie între bărbați și femei. Știu o mulțime de oameni, de ambele sexe, care iubesc umanitatea extrem de mult. Nu au niciun fel de prejudecăți rasiale, etnice sau religioase, dar cu toate acestea fiecare dintre ei a trecut prin conflicte de durată de un fel sau altul cu sexul opus. Principalele fibre ale țesăturii sociale sunt și principalele forțe antagonice ale conflictului social: bărbatul și femeia. Ceea ce nu este surprinzător. Spre deosebire de cei mai buni prieteni și de cei mai aprigi dușmani, bărbatul și femeia împărtășesc intimități speciale, care îi pot lega mai strâns decât în cazul prietenilor, dar care îi pot și îndepărta mai mult decât în cazul dușmanilor. Dacă intimitatea se transformă în vrăjmășie, conflictul este unul foarte amar.

Căsnicia trebuie să se confrunte mereu cu un monstru
care devorează totul: familiaritatea.
— HONORÉ DE BALZAC

AMPLIFICAREA, CONTRAZICEREA ȘI DISTORSIONAREA DIFERENȚELOR

Diferențele sexuale sunt fundamentale pentru că au la bază genele, constituția biologică. Diferențele biologice dau naștere la diferențele de gen, care la rândul lor cauzează

conflicte care trebuie depășite la un nivel mai înalt, un nivel filosofic.

La nivel biologic, genele determină sexul. Și pentru că ne reproducem sexuat, specia umană presupune un dismorfism sexual — două forme fizice diferite, mascul și femelă. Dar spectrul este continuu, și nu unul discret. Adică toate femeile au și atribute masculine și fiecare bărbat are și atribute feminine. (Așa cum vom vedea, acest lucru este un element-cheie în înțelegerea celuilalt, pentru cei dispuși să o facă.) Spre mijlocul spectrului, întâlnim bisexualii și androginii și, ocazional, chiar hermafroditii. Dat fiind că trupurile noastre sunt principalele mijloace de a interacționa cu lumea fizică, diferențele biologice sunt fundamentale. Dar depinde de noi ce facem cu aceste diferențe din punct de vedere cultural. Așa că am inventat atitudini care variază, de la celebrarea diferenței la sexismul militant și feminismul radical.

Interpretarea pe care o dăm datelor biologice influențează în mare măsură a doua dimensiune a conflictului, cea psihosocială: genul. Să fii femelă sau mascul este o chestiune biologică. Să fii bărbat sau femeie este o chestiune culturală. Legile biologice și ale reproducerii sexuale sunt fixate de natură. Regulile culturale și rolurile de gen sunt create de educație. Ca ființe biologice, masculul și femela nu s-au schimbat aproape deloc de o sută de mii de ani sau mai mult; ca ființe culturale, rolurile lor s-au schimbat drastic în mai puțin de o sută de ani, cel puțin în lumea dezvoltată. Dar aceste schimbări au fost și continuă să fie surse ale conflictului și ale disconfortului. Rolurile de gen pot să accentueze diferențele sexuale, să le contrazică, să le

distorsioneze sau să le depășească. Să luăm câteva exemple pentru fiecare caz.

AMPLIFICAREA DIFERENȚELOR

Când vedem o familie nucleară tradițională și funcțională, în care soțul și soția se sprijină și se iubesc unul pe altul, și fiecare părinte oferă copiilor un fel anume de dragoste, atunci avem de-a face cu un exemplu de amplificare socială a diferențelor sociale. Ceea ce-i ajută pe oameni să aibă o viață cu sens, să aibă un scop și să-și asigure descendența prin generația următoare. Amplificarea diferențelor este favorabilă pentru umanitatea tuturor. Produce confort. În pofida multor imperfecțiuni, familia nucleară s-a dovedit în istorie ca fiind cel mai bun vehicul pentru amplificarea sănătoasă și de lungă durată a diferențelor sexuale. Dezintegrarea ei crescândă în lumea dezvoltată este o sursă a disconfortului din ce în ce mai mare.

Când copiii sunt o fată și un băiat, ambii vor vrea să se joace, dar diferențele sexuale vor determina cu ce fel de jucării se vor juca. Cel mai adesea, băieții vor vrea să se joace cu soldăței de jucărie. Ceea ce nu înseamnă că, atunci când vor crește, vor deveni niște violenți instigatori la război. Înseamnă doar că se pregătesc să fie niște primate mascule adulte. În această calitate, au responsabilitatea evoluționistă de a-și apăra grupul. Și cel mai adesea, fetele vor vrea să se joace cu păpușile. Ceea ce înseamnă că se pregătesc să fie primate femele adulte. În această calitate, au responsabilitatea evoluționistă de a avea pui. Evident,

unele fete sunt băieţoase şi au o viaţă dură, iar unii băieţi au maniere delicate. Dar, în medie, rolurile de gen sunt prelungiri ale diferenţelor sexuale şi ar trebui tratate ca atare. Și aceasta este o amplificare și produce confort. În același timp, se știe acum că fetele (la fel ca băieții) au de câștigat dacă joacă sporturi competitive și că băieții (la fel ca fetele) pot beneficia considerabil de pe urma unor îndeletniciri mai rafinate, cum a fi lecțiile de muzică. Ca adulți, și grație evoluției culturale, băieții și fetele pot depăși diferențele naturale dintre ei: bărbații și femeile deopotrivă se pot opune violenței, dar ambii pot să se înroleze în armată, dacă vor.

CONTRAZICEREA DIFERENȚELOR

Cel puţin o mamă, Maria, o fost păcălită de ideea populară, dar necugetată, că toate rolurile de gen sunt „construite social" şi de plăsmuirea că nu există consecinţe sociale ale diferenţelor sexuale biologice. Aşa că Maria le-a interzis celor doi fii ai săi să se joace cu soldăţeii şi le-a dat în schimb păpuşi Barbie. Dar într-o zi a venit acasă şi i-a găsit duelându-se cu păpuşile pe post de săbii. Acest lucru a convins-o de adevăr: diferenţele sexuale naturale au un cuvânt greu de spus în formarea rolurilor de gen. Natura nu poate fi contrazisă. Contradicţiile sunt vătămătoare pentru cei care sunt forţaţi să le trăiască; produc disconfort.

La fel, dacă ai un băiat şi o fată, ambii vor învăţa să citească, dar fiecare va dori să citească altceva. Preferinţele lor sunt bazate pe sex. Există o industrie uriaşă

a revistelor pentru femei și a revistelor pentru bărbați, iar conținutul lor diferit se bazează pe diferențele sexuale. Majoritatea bărbaților nu citesc *Glamour*, dar vor ca femeile să fie fascinante. Majoritatea femeilor nu citesc *Playboy*, dar probabil nu le-ar deranja să arate ca femeile din imaginile revistei. Iată diferența sexuală la lucru, în termeni culturali. Dacă le interzicem femeilor să citească reviste pentru femei și să facă afirmații legate de modă (așa cum au făcut talibanii) sau le interzicem bărbaților să admire frumusețea feminină în revistele pentru bărbați (așa cum ar vrea anumite feministe radicale), le vom contrazice natura și vom produce disconfort.

DISTORSIONAREA DIFERENȚELOR

Un conflict și mai mare apare atunci când diferențele sexuale sunt distorsionate de cultură. Printre babuini, anatomia este totuna cu destinul. Printre oameni, anatomia nu trebuie să fie decisivă. Dar în multe culturi încă se mai regăsește această veche tendință primordială de a trata anatomia ca destin. Mișcarea de emancipare a femeilor a trebuit să se lupte cu această tendință mult timp și a început să câștige bătălia pentru drepturi egale în secolului XX. Chiar și așa, egalitatea nu înseamnă identitate. Vom vedea cazuri de femei care sunt nefericite pentru că sunt tratate ca niște bărbați. Dar la cealaltă extremă, când diferențele sexuale sunt folosite ca niște pretexte pentru oprimare, femeile sunt împiedicate să se dezvolte ca ființe umane.

Să luăm cazul Sitei, din munca de teren a specialistei în etică Martha Nussbaum. Sita era o tânără care trăia într-un sat sărac din Bihar, în nordul Indiei. În fiecare dimineaţă, trebuia să amestece bălegarul de vacă cu fân şi tărâţe şi să facă nişte calupuri din acest amestec pe care le lipea pe pereţi şi pe trunchiurile copacilor. Când se uscau, aceste calupuri erau folosite de mama ei la gătit şi la încălzire. Sita îşi petrecea ziua făcând şi alte o mie de munci manuale, contribuind astfel la venitul de subzistenţă care le limita vieţile. Între timp, ce făcea fratele ei? Studia şi îşi pregătea cărţile pentru şcoală. În sistemul lor, băiatul are şansa să-şi dezvolte mintea şi prin urmare să-şi îmbunătăţească viaţa, în timp ce fata este exclusă de la educaţie. Aşa cum am mai spus, anatomia este totuna cu destinul printre babuini, dar nu trebuie să fie astfel şi printre oameni.

Martha Nussbaum (printre alţii) face eforturi să remedieze aceste distorsiuni culturale ale diferenţei sexuale. Oportunităţile Sitei vor fi aceleaşi ca ale fratelui său doar prin educaţie (şi nu doar educaţia ei). În primul rând, are nevoie de o instrucţie primară. Dar pentru ca Sita să aibă parte de ea, aceia care-i conduc viaţa — din punct de vedere social, economic, teologic şi politic — trebuie ei înşişi reeducaţi. Conceperea şi implementarea unor asemenea schimbări sunt exerciţii ale ceea ce Aristotel numea *phronesis* sau *înţelepciune practică*. Ştiinţa de carte este, evident şi în mod universal, un paşaport pentru o viaţă mai bună.

Natura economiei globale este astfel încât neștiința de carte condamnă o femeie (sau un bărbat) la număr mic de tipuri de slujbe necalificate. Având puține oportunități de angajare, o femeie analfabetă este limitată în ce privește posibilitatea de a-și părăsi soțul abuziv. Dacă o femeie poate lucra în afara căminului, ea poate să stea pe propriile picioare.

— MARTHA NUSSBAUM

Cu toate acestea, distorsiunea este ambivalentă. În lumea dezvoltată, educația și emanciparea femeilor le-au propulsat pe câmpul de muncă într-o asemenea măsură, încât domină anumite sectoare, fiind la egalitate cu bărbații în unele și din ce în ce mai reprezentate în altele. Multe femei relativ tinere au devenit, în termeni economici, „vânătorese" de succes. Dar nu sunt neapărat împlinite de acest succes. Colega mea Ida Jongsma a văzut în Europa la fel de multe astfel de cazuri câte am observat și eu în America.

CAZUL SONYEI: „ASTA-I TOT?"

Sonya era o femeie de carieră tipică: tânără, intelectuală și independentă. Era scriitoare, trăia în Olanda și câștiga bine din cărțile și articolele ei. De ce a apelat deci la consiliere filosofică?

Sonya avea o Întrebare fundamentală: „Asta-i tot?". Nu avea niciun motiv să nu fie mulțumită de viața ei, dar nu era fericită. Lipsea ceva. Pretindea că nu știe ce anume. Credea că e ceva în neregulă cu ea și a petrecut ceva

timp făcând psihoterapie. Ea și Ida au vorbit despre idealurile ei în viață, despre dorințele ei referitoare la viitor. În cele din urmă, Sonya a mărturisit că tânjește după siguranță emoțională și o viață de familie fericită. Avea un nou iubit, Jan, și voia să fie cu el cât de des se putea. Era chiar dispusă să renunțe la carieră pentru a fi cu el și a întemeia o familie. Dar Jan nu era dispus sau poate că îi era frică să-și ia un asemenea angajament. Sonya a încercat să accepte acest lucru și i-a permis să scurteze timpul petrecut împreună. Dar acesta era un compromis nefericit care interfera cu munca Sonyei și care-i lăsa anumite dorințe profunde nesatisfăcute.

Care-i concluzia filosofică? Nu transformăm femeile în bărbați oferindu-le oportunități egale de a excela la vânătoare. O asemenea abordare distorsionează înclinațiile naturale ale multor femei spre familie și le lasă nesatisfăcute, chiar dacă au succes în carieră.

Bineînțeles, circumstanțele Sonyei erau doar ușor distorsionate comparativ cu cele ale Sitei. Și cel mai important, Sonya avea opțiuni, pe când Sita nu avea. Putem întotdeauna să ne găsim pacea dacă facem alegerea potrivită. E mult mai dificil să obții o stare de confort când n-ai nicio opțiune la îndemână.

TRANSCENDEREA DIFERENȚELOR

Acum am ajuns la o a patra posibilitate: transcenderea. Cultura poate nu doar amplifica, contrazice sau distorsiona diferențele sexuale; poate să și depășească diferențele sexuale și de gen. Gândiți-vă la următorul lucru:

cele mai nobile, cele mai evoluate și mai creative funcții ale omului nu au nici sex, nici gen. Dacă ai suflet, acesta n-are nici sex, nici gen. Dacă compui muzică, scrii poezii, pictezi tablouri sau demonstrezi teoreme, acestea nu au sex sau gen, și nici experiența publicului nu este marcată de gen. Dacă formulezi și aplici un principiu filosofic — fie el stoic, platonic sau pragmatic — formularea și aplicarea lui nu au sex și nici gen. Dacă practici meditația sau îți provoci trezirea spirituală în vreun alt fel, acel act de conștientizare nu va avea nici sex, nici gen.

Acesta este nivelul la care începi să-ți realizezi întregul potențial: nu ca mascul sau femelă, nu ca bărbat sau femeie, ci ca ființă umană. Dacă socializarea și educația nu conduc la acest nivel, atunci societatea va fi formată dintr-o colecție de ființe izolate și adesea chinuite, care resimt un disconfort considerabil. În aceste condiții, conflictul social este iminent. Vor izbucni războaie între sexe. E întotdeauna mai bine să trăiești împreună și în pace, iar acest lucru poate fi obținut prin depășirea diferențelor.

Ce înseamnă această transcendere în termeni practici? Înainte să ofer câteva exemple, să luăm în considerare numerele transcendente. Asemenea numere nu se termină niciodată, nu se repetă niciodată și nu sunt soluții ale ecuațiilor algebrice. Astfel, nu sunt limitate de nicio definiție completă și nu pot fi decât aproximate în practică. Să luăm exemplul lui π, un număr faimos al acestei familii. Oricât de multe zecimale am calcula, începând cu 3,14159, nu-l putem defini în totalitate. Comparați-l cu un număr precum 22/7. În ciuda a ceea ce am învățat la școală, π nu este egal cu 22/7, aceasta fiind doar o aproximare. De

fapt, 22/7 este egal cu 3,142857142857142857...., care nu se termină niciodată, dar care se repetă mereu. Este previzibil și definibil și prin urmare nu este transcendent.

Dacă începi să te gândești astfel la propria viață, vei realiza că o parte din tine este determinată (de exemplu, sexul sau trecutul) și o parte este deschisă (de exemplu, rolul de gen sau viitorul). Partea care poate fi determinată este ca un CV, dar nu te definește în întregime. Totalitatea include viitorul, care nu poate fi rezumat pentru că nu s-a întâmplat încă. Ceea ce reprezintă o veste minunată. Cifrele care urmează în secvența lui π nu sunt determinate și nu sunt derivabile din cifrele anterioare. Și așa stau lucrurile și în viață. Evenimentele care urmează în viața dumneavoastră nu sunt determinate cu necesitate și nici nu pot fi derivate din evenimentele anterioare. Ceea ce nu înseamnă că π poate fi egal cu orice sau că puteți face orice: transcendența nu este același lucru cu aleatoriul.

V-ați născut ca bărbat sau ca femeie și ați dobândit o experiență de viață masculină sau feminină. Inițial vă vedeți pe sine și pe celălalt prin lentilele bifocale ale sexului și ale genului. Dar acestea nu vă oferă nicio imagine despre ce ați putea realiza ca ființă umană transcendentă. Puteți capitula în fața circumstanțelor și vă puteți simți limitați de ele sau puteți lua în considerare posibilitatea că viitorul nu va semăna cu trecutul. A asuma acest lucru presupune un act de transcendere. Anatomia și psihologia nu sunt una cu destinul; vă puteți dori un viitor pe care să-l proiectați dumneavoastră. A dori implică consecințe reale. A transcende înseamnă a depăși limitele definiției sexuale și ale predictibilității de gen. A transcende combină adesea

negarea a ceva (limitele impuse) și păstrarea a ceva (voința și abilitatea naturală de a actualiza rezultatul dorit). Iată câteva exemple pentru a ilustra ce vreau să spun.

CAZUL JESSICĂI: SPARGEREA TIPARULUI

Jessica a fost o hipioată în anii '60. Făcând parte din generația Woodstock și sub îndrumarea filosofiei lui Timothy Leary, „s-a activat, s-a armonizat și s-a detașat". S-a întors la facultate în 1970 și s-a implicat foarte mult în activismul politic — drepturi politice și emanciparea femeilor. În anii '80 a fondat o organizație nonprofit care oferea servicii sociale femeilor nevoiașe. Pricepută la strângerea fondurilor și un antreprenor neobosit, proiectele Jessicăi s-au dezvoltat și s-au diversificat în anii '90. Succesul i-a adus deopotrivă prieteni și dușmani puternici, inclusiv femei și bărbați. Ceea ce este normal. Mulți dintre dușmanii ei erau bărbați care nu voiau ca ea și feminismul să reușească dintr-o mulțime de motive. Ca o figură importantă a mișcării de eliberare a femeilor, era ținta oponenților ei. Războaiele ei pe tema genului erau împotriva sistemului, și nu împotriva partenerilor de cuplu. Jessica era o războinică fericită, iar conflictul de idei era o bucurie pentru ea.

De ce a avut nevoie Jessica de consiliere filosofică? Pentru a-și dezvolta înțelegerea de sine și pentru a-și articula identitatea unică. Jessica ducea o viață inedită. Citea cu lăcomie și filosofa cu curaj. Prețuindu-și independența, nu s-a căsătorit niciodată și nu a avut copii. Pentru a-și pune în practică proiectele, s-a căsătorit cu

sistemul și l-a reformat, oferind în acest fel oportunități multor femei. Astfel, Jessica a depășit limitele impuse femeilor, păstrându-și capacitatea de a proteja (în acest caz, de a proteja o cauză, nu un copil), a realizat multe și a devenit un exemplu pentru ceilalți.

CAZUL CYNTHIEI: CUM SĂ FII ÎN MAI MULTE LOCURI ODATĂ

Cynthia a reușit să jongleze cu o căsnicie fericită și o carieră înfloritoare în consultanță, fiind și mama a doi copii. Cum anume a reușit acest lucru? Ignorând limitele pe care ceilalți i le-ar fi putut impune. Da, e destul de greu să fii o soție bună ori o mamă bună sau o femeie de succes, și cu atât mai mult toate trei. Multe dintre căsniciile prietenelor ei se clătinau pentru că nu aveau timp suficient să-și mențină relațiile de bază. Transcenderea a însemnat în cazul Cynthiei negarea asumpției că nu poate face totul foarte bine și păstrând valorile fundamentale și datoriile instrinseci fiecăreia din aceste activități. Pentru Cynthia, ideea fundamentală era să nu piardă din start cursa crezând că va trebui să-și compromită excelența într-un domeniu pentru a excela în altul. Și-a realizat potențialul ca ființă umană locuind în toate cele trei dimensiuni, fiecare în felul său constructiv. Iar soțul ei era bucuros să petreacă mai puțin timp cu o soție împlinită decât mai mult timp cu una mai puțin împlinită. Așadar, Cynthia a câștigat războiul sexelor neimplicându-se în el, ci depășindu-l. Acest lucru presupune voință, multă muncă și o bună organizare.

CAZUL LENOREI: AFIRMAREA NECONVENȚIONALULUI

Pentru Lenore, transcenderea s-a realizat într-un mod diferit și cumva neconvențional. Era de profesie filosof și avea temperamentul unui filosof, punând preț mai degrabă pe viața contemplativă, decât pe cea de familie. Cu toate acestea, Lenore a încercat să aibă un mariaj, dar apoi a descoperit ceea ce au afirmat atât Anton Cehov, cât și Gloria Steinem: o cale sigură de a experimenta singurătatea este de a te căsători. Lenore a preferat să nu fie legată de nimeni și să fie în armonie cu ea însăși, decât să fie legată de cineva și în conflict cu ea însăși.

Lenore a experimentat un moment de transcendere în Amsterdam. Hoinărea prin Zeedijk, faimosul cartier roșu, unde întâlnești prostituție, droguri ușoare și contracultură. În Zeedijk, prostituția este legală, iar vânzătoarele de sex se expun în vitrine și praguri prin labirintul de străzi și alei. Lenore a văzut femei de toate formele, dimensiunile, rasele și vârstele așteptând să servească gusturile sexuale ale bărbaților care treceau prin fața lor. Lenore s-a întrebat de ce bărbații care lucrau în industria sexului nu se expuneau și ei în același mod. După concepțiile ei egalitare, bărbații și femeile trebuiau să fie egali și din acest punct de vedere. Credea că femeile ar trebui să aibă oportunitatea de a alege în public bărbați care să le servească sexual. Și pentru că nu doar Lenore gândește astfel, a început să existe și această posibilitate.

Lenore avea capacitatea de a face dinstincția dintre dragoste și sex. Și-a păstrat sexualitatea, dar a a negat

limitele impuse de stereotipurile convenţionale de gen, care afirmă că femeile „normale" nu pot separa sexul de dragoste, aşa cum fac bărbaţii „normali". Lenore, şi un număr din ce în ce mai mare de femei, a găsit propria modalitate de a depăşi războiul dintre sexe.

Atenţie, transcenderea rolurilor sexuale şi de gen nu înseamnă a face sau a te abţine de la a face ceva anume. Fiinţele care trec peste aceste delimitări pot fi căsătorite şi cu copii şi carieră (ca Cynthia) sau liberi ca pasărea cerului (ca Lenore) ori realizând schimbări sociale şi politice (ca Jessica). Tot ce au în comun este faptul că sunt în armonie cu ele însele, un rezultat al transcenderii.

PARADOXUL FUNDAMENTAL

Înainte de a aborda alte probleme, să încercăm să răspundem unei alte Întrebări fundamentale: de ce există un război al sexelor?

În lumea naturală, principala preocupare a animalelor este să se reproducă, să-şi transmită genele noii generaţii, ceea este o formă de nemurire. Acest lucru se manifestă în viaţa de zi cu zi prin eforturile de a găsi mâncare, teritoriu, de a dobândi o poziţie superioară în grup şi un partener sexual, toate aceste fiind condiţii minime penru supravieţuire şi reproducere.

Pentru majoritatea vietăţilor de pe planetă, hrana este principala lor grijă. Să obţină mâncare şi să nu devină ele însele prânzul altor vietăţi este cea mai importantă preocupare a animalelor şi a plantelor. Al doilea

cel mai important lucru este teritoriul, în parte pentru că a ocupa sau a controla teritoriul potrivit înseamnă a avea acces la mâncare și la adăpost. Teritoriul reprezintă un avantaj pentru cel de-al treilea aspect (deși, în anumite privințe, este aspectul fundamental): împerecherea. Teritoriul adecvat conferă un avantaj considerabil în ce privește reproducerea, dat fiind că femelele din anumite specii sunt atrase de masculi în raport cu dezirabilitatea teritoriului pe care masculul îl apără. În cazul altor specii (acelea care se luptă pentru a se reproduce), femelele sunt atrase de masculii care domină ierarhia competitivă sau combativă. Oamenii sunt deopotrivă teritoriali și competitivi, și nu numai.

Dar majoritatea oamenilor din lumea dezvoltată nu trebuie să-și facă griji în mod constant în ce privește mâncarea, teritoriul sau slujba. Deci pentru omul civilizat, principala întrebare nu este când și ce va mânca sau unde va dormi, ci *cu cine* va mânca și va dormi. Substratul biologic al comportamentului sexual uman este depășit de aranjamentele culturale. Transmiterea genelor este importantă, dar nu este singurul scop al sexului. În termeni culturali, comportamentul sexual variază de la abstinența totală (ca în cazul legământului de celibat) până la răsfățul total (ca în cazul promiscuității) și până la homosexualitate și bisexualitate; de la monogamie la poligamie sau poliginie; de la monogamia în serie la parteneriate de-o viață sau soții și soți pe post de „trofeu".

Oamenii investesc mult timp, energie, gânduri și emoții când au aventuri romantice sau sexuale ori inventează restricții culturale pentru-i împiedica pe alții să

treacă prin astfel de experienţe. Dar imediat ce un bărbat şi o femeie se întâlnesc, şi găsesc ceva în legătură cu care să se certe. De ce?

În interiorul majorităţii speciilor, strategiile sexuale diferă radical la masculi şi la femele. În general, masculii vor să se împerecheze cu cât mai multe femele, ca să aibă cât mai mulţi pui. Din punct de vedere biologic, pentru mascul este cea mai bună strategie pentru ca genele lui să supravieţuiască prin intermediul generaţiei viitoare. El are un surplus de gameţi, iar diseminarea lor cât mai largă este metoda naturii de a-i mări şansele. Pe de altă parte, femela vrea să se împerecheze cu cel mai bun mascul pe care îl poate atrage, pentru a asigura cea mai bună fertilizare a ovulelor şi pentru a asigura puilor accesul la resurse (cum ar fi mâncarea şi protecţia) odată ce se vor naşte. Din punct de vedere biologic, este cea mai bună strategie ca genele ei să supravieţuiască: are un număr limitat de ovule, aşa că investirea prudentă în fiecare din ele este modalitatea naturii de-ai mări şansele.

Astfel, oamenii sunt predispuşi din punct de vedere biologic să aibă strategii de împerechere incompatibile: masculul vrea cât mai multe femele, cât mai puţină responsabilitate, pe când femelele vor cel mai bun mascul pe care îl pot obţine, cu devotament total din partea lui. Din punct de vedere cultural, acest lucru se traduce într-o competiţie între destrăbălare şi monogamie — şi iată cum se naşte conflictul! Disconfortul reciproc este un efect secundar al atracţiei, un soi de glumă a naturii. Acesta este paradoxul fundamental care dă naştere la războiul dintre sexe.

Toate femeile ar trebui să se căsătorească, dar niciun bărbat n-ar trebui s-o facă.
— BENJAMIN DISRAELI

Din punct de vedere psihosocial, o altă cauză importantă a războiului dintre sexe este presupunerea că a găsi sau a te căsători cu sufletul tău pereche îți va face viața împlinită sau perfectă. Vom aborda problema spinoasă a așteptărilor în capitolul 12, dar deocamdată să ne aducem aminte că a împărți viața cu cineva nu e același lucru cu fanteziile din basmele romantice sau din filme. Chiar și un cuplu care se împacă foarte bine nu trăiește fericit până la adânci bătrâneți, chiar dacă ambii o intenționează. De fapt, cele mai bune intenții pot duce la cele mai aprige bătălii.

E adevărat că a găsi acea persoană specială poate rezolva o problemă presantă (respectiv aceea de a găsi o persoană specială) cel puțin temporar. Dar realitățile și banalitățile vieții își spun cuvântul mai devreme sau mai târziu și multe probleme trebuie rezolvate pentru ca dragostea să dureze. Cu adevărat dificil este să înveți să-l sprijini pe celălalt în ce privește viziunea despre viață și să adopți o identitate comună („cuplul"), păstrându-ți în același timp identitatea separată ca individ. Limitele dintre „al lui", „al ei" și „al nostru" sunt flexibile uneori și permeabile, așa că apar neînțelegeri în legătură cu rolurile fiecăruia, apar conflicte în ce privește datoriile și agasări din cauza tabieturilor. Așa se naște bătălia.

Aceste conflicte fundamentale dintre sexe au loc de obicei acasă, în cadrul căsniciilor și în familie, fie cea mai restrânsă, fie cea extinsă. Imediat ce copiii sunt îndeajuns

de mari încât să aibă legături romantice, participă și ei la acest război, care se dezlănțuie printre adulții de orice vârstă, fie că sunt singuri, divorțați, văduvi, atâta timp cât sunt interesați de sexul opus. Cel puțin în societățile unde femeile sunt libere, aceste conflicte apar și în lumea afacerilor și a profesiilor, ca să nu mai vorbim de școli, religii, organizații comunitare și orice alte grupuri sociale. Conflictul fundamental este un fapt al vieții, iar viața vă va fi mai dulce sau mai amară, în funcție de cât de bine recunoașteți faptele și vă adaptați la ele. Dacă le faceți pe amândouă cu succes, disconfortul va fi minim.

ILUMINISMUL

...fie Natura a făcut să existe diferențe majore între bărbați și femei, fie civilizația care a apărut pe lume până în prezent a fost foarte părtinitoare.
— MARY WOLLSTONECRAFT

Occidentul a cunoscut în ultimele secole o emancipare a individului câștigată cu greu, fie el bărbat, femeie sau copil. Momentul filosofic de răscruce în ce privește eliberarea de puterea despotică a unor structuri sociale, economice și politice autoritare îl reprezintă Iluminismul. Gândirea iluministă viza transformarea rațiunii în principala modalitate de a înțelege lumea, inclusiv natura. Iluminismul avea în vedere dispersarea superstițiilor, descoperirea unor legi obiective și o mai bună potrivire între cultură — de la creșterea copiilor la politică — și legile

naturii, dându-le posibilitatea indivizilor de a-și atinge potențialul ca ființe umane și de a trăi în acord cu natura lor transcendentă. Combinația contemporană de politică, economie și știință iluministă și de înțelepciune tradițională asiatică ce are în vedere practici filosofice profunde oferă cele mai mari șanse de emancipare pentru cel mai mare număr de oameni din „satul global".

Acest lucru înseamnă, în primul rând, că oamenii sunt cel mai bine calificați să trăiască în acord cu liniile directoare unice ale biologiei *umane*, și nu cu legile stricte pe care le vedem la animale. Coloniile de furnici, de exemplu, se dezvoltă având în frunte un monarh, toți indivizii dând dovadă de devotament față de monarh și de grup, rolul fiecăruia fiind predeterminat la naștere de un rigid sistem genetic al castelor, și fiind într-un conflict constant și fatal cu celelalte colonii, pe care la capturează și le transformă în sclavi. Dacă natura umană ar fi aceeași cu natura furnicilor, atunci regulile care guvernează colonia furnicilor ar putea fi cu ușurință aplicabile societății umane. Deși aceste reguli seamănă cu regulile de guvernare și de înfruntare cărora milioane de oameni au fost obligați să li se supună timp de secole și cărora milioane încă li se mai supun și astăzi, cu siguranță acestea nu ne legitimează să ne dezvoltăm la fel ca furnicile. Societățile coloniale și imperiale au trăit în acest fel, dar au provocat și multe nedreptăți.

Dat fiind că Iluminismul a îndepărtat cultura umană de modul de viață al furnicilor, a fost nevoit să mediteze și la ținta spre care ar trebui să ne îndreptăm. Ierarhiile naturale care definesc viața socială și politică a maimuțelor antropoide — cele mai apropiate rude ale

noastre — au în vârf masculi dominanți din punct de vedere fizic, așa că poate și noi suntem meniți să trăim la fel. Pe de altă parte, dezvoltarea culturală a oamenilor este foarte nouă, comparată cu biologia noastră. Stilul de dominare al primatelor aparține unei etape îndepărtate a evoluției oamenilor și are din ce în ce mai puțin de-a face cu civilizația modernă și cu tehnologia în plină dezvoltare.

Să ne gândim la tipul de muncă făcut de femei în Anglia de dinainte și de după războaiele mondiale ca la un exemplu de evoluție culturală în acțiune, pe o scală temporală incomparabil mai scurtă decât evoluția biologică. În Anglia postvictoriană, femeilor le era interzis să conducă autobuze și camioane, acest lucru nefiind considerat o activitate potrivită pentru o doamnă. Apoi, în timpul Primului Război Mondial, era nevoie de cineva care să se ocupe de transport și de manufactură, lucruri de care odată se ocupau bărbații, aflați acum în tranșee. Așa că femeile s-au dus la muncă, nu doar în fabrici, ci și conducând autobuze și camioane. Dacă ne uităm la Bătălia Angliei din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, vedem femei transportând avioanele de luptă din fabrici la aerodromuri, acestea printre alte ocupații care aparțineau înainte doar bărbaților. Ceea ce înseamnă până la urmă un salt cultural în doar treizeci de ani.

Din fericire, nu mai avem nevoie de războaie masive și tragice pentru a evolua la nivel de civilizație. Alte acțiuni politice, sociale și educaționale mai pașnice au accelerat mișcarea de eliberare a femeilor în lumea dezvoltată și este clar de-acum că femeile pot îndeplini aceleași roluri culturale ca și bărbații, indiferent ce diferențe biologice ar exista între ei. Elementul-cheie în ce privește evitarea

disconfortului când vine vorba de războiul sexelor este să nu uităm că egalitatea socială și politică nu înseamnă identitate. Să tratezi femeile ca fiind egale cu bărbații este dezirabil, dar să le tratezi ca fiind identice cu bărbații nu este dezirabil pentru niciunul dintre sexe.

Pe de altă parte, Iluminismul a avut și efecte adverse, mai ales în ce privește căsătoria. Cu cât bărbații și femeile au devenit mai independenți din punct de vedere politic, cu cât au devenit mai preocupați de sine, având sentimentul demnității personale și fiind mai bogați, cu atât mai puțin preocupați au devenit de sacrificiul și de munca în echipă pe care le presupun căsătoria și faptul de a fi un părinte responsabil. De aceea, rata nașterilor în lumea dezvoltată este în scădere drastică.

CAZUL LUI RUTH: CE MAI VOR FEMEILE

Ruth a lucrat într-o bancă de investiții din Manhattan. Avea aproape treizeci de ani, era singură, educată și cu o slujbă bună unde câștiga frumușel. Dar era și foarte nefericită. Își dorea un soț și copii. Când Ruth a fost în facultate, procesul educațional era astfel gândit ca femeile să fie tratate nu doar ca egale cu bărbații, ci și identice cu ei. Ceea ce a ajuns s-o marcheze pe Ruth, căci îi era clar că nici ea și nici majoritatea colegelor ei de serviciu nu erau interesate doar să avanseze în carieră, ci și de căsătorie și de copii. Ruth o invidia pe mama ei, care era casnică, pentru că aceasta nu avusese atâtea opțiuni, dar păruse întotdeauna mulțumită cu viața ce i-a fost menită.

În ultimul timp, Ruth își dorea să aibă și ea mai puține opțiuni. Când era în facultate, învățase să se uite de sus la femeile a căror singură preocupare era să se căsătorească. Acum nu mai era așa de sigură. În plus, se găsea pe o piață a bărbaților foarte dură: erau mult mai puțini bărbați singuri decât fetele care-i vânau. Când a împlinit treizeci de ani, și-a dorit o petrecere de logodnă mai degrabă decât o noapte în oraș cu fetele.

Bineînțeles că Ruth ieșea la întâlniri, o mulțime de bărbați o invitau în oraș. Deci ce era în neregulă? Problema era că niciunul dintre ei nu era într-o situație mai bună decât ea, așa că perechea ar fi trăit bine doar până când unul dintre ei (știți voi care) ar fi trebuit să renunțe la slujbă pentru a rămâne acasă să aibă grijă de copii. Apoi urmau să se confrunte cu o alegere pe care mulți tineri în ziua de azi trebuie să o facă: să aibă un stil de viață prosper, cu două venituri, lăsându-și copiii în grija unor străini, sau să sacrifice prosperitatea și unul dintre părinți să rămână acasă, iar celălalt să se ducă la muncă (o revenire la situația din 1950). Cea de-a treia posibilitate era să găsească un bărbat care câștiga cel puțin de două ori cât ea, ceea ce ar fi anulat dilema, căci ar fi putut să aibă și copii, și bani. Dar prietenele lui Ruth căutau și ele un astfel de bărbat, iar majoritatea candidaților s-au dovedit a fi căsătoriți sau homosexuali (sau ambele).

Oare Paxilul o va ajuta pe Ruth? Puțin probabil. Dar psihoterapia? Nu avea nevoie de așa ceva. Și nici nu suferea de vreo boală fizică. Era răsfățată? Nu tocmai, muncea din greu pentru banii pe care-i câștiga. Din punct de vedere filosofic, disconfortul ei provenea din faptul că avea un anumit set de așteptări și apoi era dezamăgită că

nu erau satisfăcute. Vom vorbi mai mult despre așteptări în capitolul 12, dar să luăm în considerare următorul lucru: ești întotdeauna liber să ai orice fel de așteptări în ce privește lumea, dar lumea nu este obligată să fie la înălțimea lor. Să te aștepți ca lucrurile să fie într-un anume fel este nerealist și adesea infantil, ca atunci când confunzi dorințele cu realitatea. Dar să-ți exersezi voința astfel încât ele să fie într-un anume fel este destul de realist și de eficient, atâta timp cât poți să-ți concentrezi voința.

Deci, în primă instanță, Ruth a fost ajutată de ideea lui Jean-Paul Sartre: „Omul este condamnat să fie liber, căci din momentul în care este aruncat în această lume, el e responsabil de tot ce face". Și oricât de surprinzător ar părea, această idee este destul de apropiată de ideea lui Buddha: „Precum gândești, așa vei și deveni". Ruth s-ar putea să întâlnească sau nu bărbatul visurilor ei. Și chiar dacă l-ar întâlni, acest vis s-ar putea transforma într-un coșmar. Dar cu siguranță Ruth va întâlni bărbatul pe care și-l dorește în mod liber și responsabil, fie că asta se va întâmpla astăzi, mâine, săptămâna viitoare sau anul viitor.

Puterea voinței a ajuns să fie foarte subestimată în Vest și aproape neexplorată în psihoterapii. Cu toate acestea, este un bun de o extremă importanță. A-ți dori ceva și a-ți exercita voința sunt două lucruri separate. A-ți dori ceva aproape că garantează *că nu vei obține* acel ceva, pentru că a dori mărește distanța dintre tine și obiectul dorit. Ai nevoie de un duh al lămpii (sau de o zeitate) care să-ți împlinească dorința. Dar exercitarea voinței aproape *garantează* că vei obține acel ceva, pentru că a-ți exercita voința înseamnă a face în mod activ legătura dintre tine și

obiectul dorit. Când îți exerciți voința, devii tu însuți duhul lămpii. Fantezia este o dorință elaborată prin care mulți evadează din realitate. Dar acesta este un cerc vicios: să evadezi și apoi să revii nu îmbunătățește cu nimic realitatea. Face doar necesară următoarea evadare. Pe de altă parte, a învăța să folosești puterea voinței pentru a-ți îmbunătăți realitatea face inutilă evadarea. Sparge cercul vicios.

Gândurile pe care le aveți vă determină relațiile, așa cum vă determină și garderoba. Rămânând fidelă imaginii despre sine pe care și-o dorește (și nu visând cu ochii deschiși), Ruth va realiza această imagine. Își va găsi bărbatul potrivit. Dar, așa cum am văzut în capitolul 5, va trebui să fie atentă la capcanele pe care le presupune dobândirea a ceea ce a vrut: nefericirea de a avea, care poate fi chiar mai mare decât durerea de a nu avea.

Toate lucrurile provin din minte. Totul se naște din minte și este format de minte.
— GAUTAMA BUDDHA

FIDELITATE ȘI NESERIOZITATE

În încercările de a reconcilia sexualitatea și cultura, mulți filosofi faimoși au avut relații deschise, dar cu un succes limitat. În Franța, Jean-Paul Sartre și Simone de Beauvoir au avut o lungă relație romantică, intensă atât din punct de vedere fizic, cât și filosofic, dar ea a suferit încercând să tolereze numeroasele lui aventuri care amărau de fapt relația lor. Ar fi preferat monogamia, dar și o relație deschisă cu el decât nicio relație. Situația poate să fie și

inversă, cu bărbaţi îndrăgostiţi până peste urechi de femei care nu se mulţumesc doar cu ei.

Oricum, puterea matură a unui bărbat sau a unei femei este de dorit să fie exploatată în scopuri sociale, economice, culturale, artistice sau politice decât risipită în escapade sexuale (doar dacă nu cumva acestea sunt formele lor de artă, ca în cazul lui Charles Bukowski sau Henry Miller). Nietzsche exemplifică atitudinea ascetică: a renunţat la orice aventuri romantice în favoarea filosofiei, căci credea că este imposibil să faci ambele lucruri simultan. Când era tânăr, Nietzsche a avut o viziune foarte romantică asupra căsătoriei: „Aș vrea să-mi găsesc o soţie bună în curând, și atunci dorinţele vieţii mele vor fi împlinite". Dar ulterior a devenit dezvrăjit și înveninat de refuzul a cel puţin două femei pe care le-a cerut în căsătorie. Așa că, la maturitate, Nietzsche avea o concepţie diferită: „Un șir de nebunii de-o clipă — iată ce-nseamnă pentru voi iubirea. Și-acestui șir de nebunii de-o clipă căsătoria-i pune capăt, printr-o prostie care ţine mult". Să fie ca-n fabula cu strugurii acri? Poate. Pe de altă parte, aceasta era și viziunea unei importante doamne din secolul al XIX-lea, contesa de Blessington: „Relaţiile amoroase sunt pentru cei care, mulţumindu-se cu o lună dulce ca mierea, se condamnă singuri la o viaţă acră ca oţetul". Dar în această epocă postmodernă, când e mai ușor să divorţezi decât să concediezi pe cineva sau să anulezi cumpărarea unei mașini, multe femei au devenit la fel de cinice ca Nietzsche în ce privește căsătoria.

Cred în familiile extinse. Fiecare femeie ar trebui să aibă cel puţin trei soţi.
— ZSA ZSA GABOR

Uneori mă întreb dacă bărbaţii şi femeile chiar sunt potriviţi unii pentru alţii. Poate că ar trebui să locuiască în case vecine şi să se viziteze din când în când.
— KATHERINE HEPBURN

INFIDELITATEA, CU BUNE ŞI RELE

Deşi fidelitatea este greu de asigurat în cadrul unui cuplu, infidelitatea înseamnă sfârşitul acestuia, adică începutul sfârşitului? Nu neapărat. Dacă oricare din parteneri vrea să distrugă căsnicia, atunci infidelitatea este o cale sigură de a o face. Pe de altă parte, infidelitatea poate aduce membrii unui cuplu mai aproape (la fel ca orice alt dezacord care se rezolvă). Unii oameni sunt foarte posesivi cu partenerii lor, alţii mai puţin. Uneori, unul din parteneri îşi va da seama că el a fost cel care l-a împins pe celălalt să-l înşele prin cruzime sau ignorare. Uneori, infidelitatea poate fi neprovocată, fiind o modalitate de a-i transmite un mesaj crud celuilalt.

CAZUL LUI RALPH ŞI AL LUI LAUREN: MESAJUL INFIDELITĂŢII

Ralph şi Lauren nu comunicau prea bine. Lauren avea tendinţa de a veni acasă de la serviciu agitată şi de a-şi vărsa toate problemele în capul lui Ralph, fără să-l lase să respire şi fără să-l asculte la rândul ei. El a încercat să-i comunice că era nemulţumit de acest dezechilibru, dar ea nu voia să asculte. E greu să foloseşti comunicarea ca să rezolvi

o problemă de comunicare. El își dădea seama că stresul de a avea o nouă slujbă îșI spune cuvântul, dar nu reușea să-și dea seama cum anume să-i atragă atenția pentru a discuta ce anume îl deranja. Pur și simplu, nu reușea să comunice cu ea.

Între timp, Ralph avea nevoie de cineva față de care să se descarce. Își dorea să facă acest lucru cu Lauren, ca atunci când s-au căsătorit. Așa că Ralph a avut o scurtă aventură cu o femeie care îl asculta și i-a mărturisit acest lucru lui Lauren. Acesteia, desigur, i-a stârnit atenția, iar cei doi au apelat la consilierea filosofică și au început să-și rezolve problemele de comunicare și cele legate de carieră. Nu voi da alte detalii, am adus în discuție acest caz pentru a arăta cum un episod de infidelitate poate salva o căsnicie. Morala filosofică este că uneori un mijloc greșit poate duce la un scop bun. Dar n-aș încerca această cale în fiecare zi. Nu vă forțați norocul!

CE VĂD BĂRBAȚII ȘI CE VĂD FEMEILE?

Bărbații amorezați și femeile îndrăgostite împărtășesc credința greșită că ar trăi în aceeași lume. Ajung să se „iubească" unul pe celălalt când își dau seama că trăiesc în lumi diferite, dar sunt dispuși, din când în când, să treacă peste prăpastia care-i desparte.

— THOMAS SZASZ

Diferențele sexuale la oameni nu se reduc la anatomie. Chiar și creierul este diferențiat sexual, iar rezultatul acestui lucru este faptul că bărbații și femeile au

tendința de a vedea lumea în mod diferit. Bărbații și femeile văd aceleași fenomene cu ochii, dar le gândesc diferit. Bărbații au tendința să fie fascinați de lucruri, de proprietăți și de părțile lucrurilor, de cum funcționează lucrurile împreună cu alte lucruri sau împotriva lor și de legile care le guvernează. Femeile au tendința de a fi fascinate de relațiile dintre oameni și lucruri, observă în mod constant și amănunțit interacțiunile oamenilor și deduc ce gândesc și cum se simt ei pe baza felului în care interacționează. Ambii au dreptate, fiecare sex vede jumătate din imaginea de ansamblu. Laolaltă, pot vedea întregul. Dar dacă se războiesc în legătură cu care parte este reală, atunci ambii vor rata întregul.

Bărbații se văd pe sine ca fiind niște obiecte „autonome" (guvernați de poftele, de aversiunile, de dorințele și de ambițiile lor), care vin în contact cu alte obiecte autonome, cu care formează alianțe sau dușmănii. Femeile se văd pe sine ca subiecți care relaționează emoțional cu alți subiecți. Un bărbat se definește de obicei pe sine prin ceea ce scrie pe cartea lui de vizită și se măsoară prin ceea ce realizează în lume; o femeie se definește de obicei pe sine prin relațiile cu ceilalți și se măsoară prin succesul sau eșecul acestor relații în timp. Prin urmare, bărbatul vede femeia ca fiind un obiect (fie că e vorba de o prietenă, soție, mamă sau parteneră), în timp ce femeia vede bărbatul în funcție de o relație potențială (fie că este vorba de o întâlnire romantică relaxată, o relație serioasă, o aventură sau o căsătorie).

Când bărbatul și femeia formează o alianță, ca în cazul căsătoriei, aceste moduri complementare de a vedea lumea pot să le aducă beneficii ambilor. Este întotdeauna

util ca un bărbat să audă punctul de vedere al unei femei și viceversa. Dar când o căsnicie se destramă, aceste puncte de vedere diferite determinate de natură pot produce prăpăd, devenind puncte de conflict pe câmpul de luptă.

DIVORȚUL

Marele filosof al războiului Carl von Clausewitz a spus: „Războiul este continuarea politicii prin alte mijloace". Aș vrea să-l parafrazez și să sugerez că divorțul este continuarea căsniciei prin alte mijloace.

Din experiența mea cu clienții, divorțul este de obicei mai dureros pentru femei decât pentru bărbați, dată fiind diferența de perspectivă. Bărbații își văd soțiile și căsniciile drept niște lucruri. Cred de asemenea că dacă ceva este stricat și nu mai poate fi reparat sau dacă se pierde ori este furat, poate fi înlocuit de altceva. Deci bărbatul este predispus să gândească: deși îmi iubesc soția, pot oricând să găsesc o altă soție dacă trebuie să divorțez de ea. Crede că poate înlocui o căsnicie cu alta, ca pe o mașină. Femeile, pe de altă parte, văd căsătoria ca pe o relație unică ce nu poate fi niciodată înlocuită. Pentru o femeie, divorțul înseamnă moartea unei relații și o parte din ea moare odată cu aceasta. Femeile trebuie să mențină relațiile pentru a se simți întregi. Un divorț sau eșecul unei relații importante reprezintă o fragmentare a ființei feminine. Este mult mai traumatic să termini o relație decât să pierzi un lucru.

Aceste discrepanțe în abordare se pot manifesta în aspectele practice ale divorțului, mai ales când vine vorba

de împărţirea proprietăţilor. Există un gram de adevăr în gluma despre noua Barbie divorţată: vine la pachet cu toate lucrurile lui Ken. Nevoile economice cer ca o femeie să solicite pensie alimentară de la fostul soţ, dar dincolo de asta, altercaţiile privitoare la bani s-ar putea să reflecte și nevoile ei emoţionale. Pretenţiile financiare nesfârșite s-ar putea să fie o modalitate de a menţine o formă de relaţie, deși, dat fiind că iubirea este cea care este dorită cu adevărat, și nu banii, este o relaţie cu necesitate nesatisfăcătoare. Tribunalele pot dicta angajamente financiare sau materiale, dar nu și angajamente emoţionale, așa că această cale duce la disconfort, și nu la fericire. Și chiar atunci când un cuplu divorţat rămâne în termeni amicali, fie de dragul copiilor, fie pentru că vor să se împace bine, a fi divorţat înseamnă a perpetua o nonrelaţie, și nu o relaţie.

Pe de altă parte, chiar și aranjamentele amicale și rezonabile din punct de vedere financiar pot cauza disconfort bărbaţilor. Nu doar că îi lovesc în punctul sensibil (în „avuţie"), dar sunt obligaţi să întreţină (și în acest sens, să protejeze) o familie din care sunt excluși. Se simt de parcă ar fi devenit un bancomat uman, care trebuie să plătească pentru un lucru — familia — pe care nu-l mai pot vedea și pentru care nu mai pot fi apreciaţi. Acest lucru e o pastilă amară pentru Marele Vânător. Per ansamblu, un bărbat poate avea o oarecare satisfacţie pentru că își întreţine fosta familie (care este un „lucru" diferit de o familie), pe când o femeie nu resimte nicio satisfacţie din transformarea unei căsnicii într-un divorţ (a unei relaţii într-o nonrelaţie).

În capitolul 7, am văzut că omul este capabil să imite aproape orice animal sau plantă de pe pământ. Prin

analogie, putem înţelege ce se s-a întâmplat cu ţesătura noastră socială şi familială. În trecut, oamenii trăiau prea mult ca insectele sociale, a căror viaţă este predeterminată cu stricteţe. Proiectul iluminist a inversat toate acestea, dar le-a dat oamenilor atâta libertate individuală, încât aceştia trăiesc acum ca nişte prădători cruzi şi solitari. În trecut, ţesătura socială era ca o cămaşă de forţă. Acum, pur şi simplu se destramă. Pentru a păstra instituţia căsătoriei, trebuie să găsim o cale de mijloc potrivită.

LA SERVICIU

Mulţi dintre clienţii mei vin cu poveşti despre nenorociri legate de vieţile lor profesionale, iar adesea aceste probleme revin la războiul sexelor. Problema fundamentală este că bărbaţii şi femeile văd locul de muncă în mod diferit. Bărbaţii văd serviciul ca pe o vânătoare. Deşi vânătoarea a devenit mai mult simbolică, implicând salarii, şi nu animale vânate, competitivitatea masculină, legăturile dintre bărbaţi şi ierarhiile dintre ei încă preodomină. Înainte, vânătoarea era o chestiune foarte dificilă şi uneori chiar periculoasă, care presupunea din partea individului abilităţi considerabile precum putere, curaj, rezistenţă, viclenie şi agresivitate, iar din partea grupului organizarea spaţiului, a timpului şi a strategiei. De remarcat este faptul că aceste atribute nu sunt întotdeauna masculine: leoaicele sunt cei mai importanţi vânători în cadrul speciei lor şi dau dovadă de toate aceste trăsături, pe lângă comportamentul matern necesar pentru a avea grijă de puii lor. Acest lucru este valabil pentru multe

alte mamifere, carnivore și ierbivore, unde femela este cea care întreține și protejează familia. Dar în cazul primatelor care vânează, mai cu seamă în cazul oamenilor, vânătoarea este ocupația naturală a masculului.

Masculii sunt și apărătorii tribului sau ai familiei, iar un grup de masculi reprezintă la fel de bine o forță defensivă, ca și un grup de vânătoare. Cele două roluri — de întreținător și de protector — sunt legate. În primul rând, toate atributele necesare pentru o vânătoare de succes sunt necesare și pentru o apărare de succes. În al doilea rând, masculii sunt prădători, care vânează nu doar pentru a se hrăni și a-și hrăni familia, dar și pentru a obține proprietăți, teritoriu, statut și poate mai multe femele. Dincolo de asta, bărbații vânează pentru a-i cuceri și pentru a-i subjuga pe ceilalți și pentru a-și impune credințele învinșilor. Deci bărbatul trebuie să fie la fel de priceput atât la atac, cât și la defensivă, căci va fi, și el, o țintă la fel de des cât îi va transforma pe ceilalți în ținte. Femeile sunt și ele niște animale prădătoare de excepție, dar principala lor captură este bărbatul. Tactica lor este să se deghizeze în pradă sexuală, iar strategia lor este să-și subjuge victima prin căsătorie.

Soția are mai multă putere asupra bărbatului decât statul.
— RALPH WALDO EMERSON

Dat fiind că la evoluția biologică se adaugă și evoluția culturală, femeile pot urma orice carieră vor în zilele noastre. Dar am văzut că multe femei de succes sunt totuși

nefericite. Resimt disconfort când natura lor maternă nu este împlinită. Majoritatea bărbaţilor vor fi satisfăcuţi cu o carieră reuşită, dar femeile de succes se vor considera ratate dacă nu sunt căsătorite şi nu au copii. Există şi excepţii, dar nu la fel de multe precum au crezut primele susţinătoare ale mişcării de eliberare a femeilor. Femeile emancipate nu se transformă în bărbaţi. Pe de altă parte, femeile emancipate se simt împovărate de responsabilităţile profesionale şi de cele domestice şi le este dificil să le facă faţă simultan. Acest lucru presupune o energie abundentă, o excelentă organizare şi o coordonare în timp.

Deci, deşi multe femei vor să participe la vânătoarea contemporană (la carieră) şi sunt nişte vânătorese de succes, multe consideră că un climat social şi emoţional al acestei competiţii este stânjenitor. Când bărbaţii aderă la un grup, există un aspect brutal al ierarhiei lor, cu ameninţarea sau provocarea autorităţii, ca să nu mai vorbim de posibilitatea confruntărilor agresive. Băieţii vor rămâne băieţi, căci asta le e firea. Femeile consideră acest etos neprietenos şi descurajant.

Femeile care nu se simt în largul lor în lumea bărbaţilor s-ar putea să vrea să schimbe bărbaţii sau lumea ca să se simtă mai bine. Etosul locurilor de muncă s-a schimbat pentru a reflecta prezenţa femeilor într-o lume care aparţinea înainte bărbaţilor. Ţările dezvoltate au devenit din ce în ce mai atente la egalitatea femeilor şi bărbaţilor în ce priveşte serviciul şi locurile de muncă şi încearcă să se adapteze în consecinţă. Dar nu poţi arunca o femeie în lumea bărbaţilor şi să te aştepţi să se poarte ca un bărbat. În acelaşi timp, încercările de a feminiza locul de muncă au provocat

conflicte amare. Cele două sexe trebuie să învețe mai mult unul despre altul și despre transcenderea diferențelor, pentru a se adapta reciproc și în mod satisfăcător la locul de muncă.

O vreme îndelungată, evoluția culturală a oglindit biologia în ce privește obiceiurile, ritualurile și limbajul vânătorii și războiului. Dar odată cu evoluția tehnologiei și cu faptul că aceste activități au devenit din ce în ce mai simbolice, diferențele biologice dintre masculi și femele au devenit mai puțin importante. Când vânătoarea presupunea în principal forță fizică, rezistență și agresivitate, implicând utilizarea armelor, atunci era treaba bărbaților. Dar acum, când a devenit o chestiune de expertiză, comunicare și organizare, presupunând utilizarea calculatoarelor și a altor tehnologii, femeile și bărbații sunt la fel de capabili. Evoluția culturală este un mare factor egalizator.

Dar, cu toate acestea, războiul sexelor devastează locurile de muncă, unde bărbații și femeile sunt puși laolaltă pentru a coopera la vânătoare și la apărarea tribului. Acolo unde biologia ar fi separat sexele, cultura le-a amestecat, iar coexistența lor nu este întotdeauna pașnică. În mare, acest lucru se întâmplă pentru că bărbații sunt atrași de femei și încep să se întreacă între ei, așa cum i-a predispus natura. În ce le privește, femeile se vor întrece între ele pentru a atrage cel mai dezirabil bărbat, așa cum le-a predispus natura. Ambele tendințe îi îndepărtează de la serviciile profesionale, întrerupând vânătoarea sau apărarea, membrii aceleiași echipe comportându-se ca niște rivali.

Multe organizații au instituit coduri de comunicare, politici privitoare la hărțuirea sexuală și alte

măsuri care vizează o mai bună integrare a femeilor la locul de muncă. Dar adesea aceste strategii exacerbează conflictul în loc să-l elimine. Naturile lor vor da naștere la eros, iar locul de muncă trebuie să fie dominat de philos. Segregarea sexuală este nefezabilă, iar războiul sexual, inacceptabil. Depășirea (transcenderea) diferențelor este preferabilă.

EGALITATEA NU ÎNSEAMNĂ SĂ FII LA FEL

Să asumi că egalitatea înseamnă identitate adâncește problemele atunci când bărbații și femeile se ciocnesc. Chiar dacă există oportunități egale, unele ocupații vor continua să fie mai degrabă de competența unuia din sexe decât a altuia. De exemplu, pompierii au nevoie de anumite atribute fizice — cum ar fi puterea de a purta în brațe un adult pe scară — pe care majoritatea femeilor nu le posedă, chiar dacă se antrenează. Să te lupți cu focul în păduri presupune de asemenea o putere și o rezistență considerabile, pentru a doborî copaci și a construi obstacole împotriva focului. Deci nu ne așteptăm să vedem același număr de pompieri bărbați și femei, iar discrepanța nu înseamnă neapărat o discriminare a femeilor. Oamenii nu au fost atenți atunci când au folosit argumentul inechităților „de gen" ca o scuză pentru a stabili cote de angajare. Oportunități egale nu înseamnă rezultate egale; de fapt, oportunitățile cu adevărat egale garantează rezultate inegale, pentru că lasă loc diferențelor naturale să se manifeste.

Femeile gravitează mai mult spre științele sociale și medicale, decât spre științele naturale. Nu există o conspirație a bărbaților de a exclude femeile din domeniul fizicii sau al ingineriei (și unele femei sunt excelente fiziciene sau inginere), dar, așa cum am văzut, există o tendință naturală a femeilor de a fi mai interesate de relațiile umane decât de relațiile matematice. Ar fi incorect să excludem femeile din orice domeniu. Dar ar fi greșit și să ne așteptăm că va exista un interes egal pentru orice domeniu și să măsluim rezultatele pentru a fi pe măsura așteptărilor. Astfel de inginerii sociale sunt cauze majore ale disconfortului.

Femeile care resimt locul de muncă drept un câmp de bătălie s-ar putea să se confrunte cu adevărul durabil că ori de câte ori încerci să realizezi ceva în viață se va găsi cineva care să se opună, adesea doar de dragul confruntării. Mai mult decât atât, dacă încerci să faci ceva extraordinar sau doar competent, acest lucru va scoate la suprafață ce-i mai rău din cei mediocri. Femeile care se lovesc de opoziție la locul de muncă nu descoperă neapărat o conspirație a bărbaților împotriva femeilor, ci o conspirație a mediocrității împotriva competenței. Nu orice bătălie care implică cele două sexe pleacă de la războiul sexelor.

Marile spirite s-au confruntat dintotdeauna cu opoziția minților mediocre. Acestea din urmă nu pot înțelege cum de cineva nu se supune nechibzuit prejudecăților moștenite, ci își folosește inteligența cu onestitate și curaj.

— ALBERT EINSTEIN

Orice femeie care „nu se supune nechibzuit prejudecăților moștenite" se va confrunta cu o opoziție din partea celorlalți nu pentru că este femeie, ci pentru că vrea să realizeze ceva. Dar opoziția poate să fie bună, pentru că ne învață să depășim diferențele.

Cele două sexe nu sunt la fel, nici nu vor să fie la fel și nici nu pot fi forțate la așa ceva. Deși oferirea de oportunități egale este necesară pentru ca ființele umane să înflorească, indiferent de sex și de gen, aceasta nu înseamnă că bărbații și femeile vor face întotdeauna aceleași lucruri în același fel. Să pretinzi că egalitatea înseamnă identitate înseamnă să creezi un conflict inutil. Avem și-așa destule conflicte între sexe. De ce să mai creăm altele?

EXERCIȚII FILOSOFICE

Cum e să fii în pielea Celuilalt? Dacă toată lumea ar ști, ar exista mai puține probleme între sexe. Poți să experimentezi cum e să-ți trăiești viața într-un scaun cu rotile obligându-te singur să folosești unul pentru a vedea cum e. Poți să vezi cum e viața unui orb legându-te la ochi și apoi să încerci să te descurci fără vedere. Dar cum poate un bărbat să experimenteze viața în calitate de femeie și o femeie să trăiască viața ca un bărbat? Și acest lucru poate fi făcut, dar nu îmbrăcându-te precum celălalt sex. Există modalități de a experimenta cum e să fii Celălalt. Vă voi dezvălui trei modalități.

1. Descoperiți-l pe Celălalt din interior. Mai devreme sau mai târziu, facem cu toții acest lucru. Mulți bărbați devin mai puțin agresivi și mai materni, valorizând mai mult relațiile la bătrânețe. Devin grădinari pasionați și bunici afectuoși. Dimensiunea lor masculină cedează în fața celei feminine, dar rămân bărbați. Multe femei devin mai capabile să fie călăuzite de principii abstracte la bătrânețe. Devin conducători puternici și consilieri înțelepți. Dimensiunea lor feminină cedează în fața celei masculine, dar rămân femei. Cu cât îl descoperi mai repede pe Celălalt în interior, cu atât mai repede vei deveni o ființă completă. Natura va face cu timpul acest lucru pentru tine. Educația îți oferă modalități de a o face tu singur, mai ales prin intermediul înțelepciunii orientale.
2. Trăiește în exterior precum Celălalt. Există din ce în ce mai multe oportunități de a face acest lucru. Jucând rolul Celuilalt suficient de bine, îi aflăm esența. Dar pentru a face acest lucru e nevoie de curaj și de un spirit extraordinar. (Vom aborda problema spiritualității în capitolul 10.) John Lennon a avut un asemenea spirit. Când Yoko Ono a născut un fiu, John a decis să fie un soț „casnic", asumând un rol feminin. L-a descoperit pe Celălalt din interior. Surorile Williams au un asemenea spirit. Au transformat tenisul feminin, care era delicat și cu volănașe, într-un joc robust, similar cu stilul masculin. Au jucat cu forță și cu grație. L-au descoperit pe Celălalt în interior. Dar nu trebuie să

fii o vedetă internațională sau o celebritate sportivă pentru a realiza acest lucru. Găsiți ceva ce vă place să faceți și care este în mod tradițional făcut de celălalt sex. Apoi propuneți-vă să-l faceți bine. În curând, îl veți descoperi pe Celălalt în interior.

3. Depășiți diferențele. Pentru a relua subiectul acestui capitol: sexul este biologic; genul, cultural; iar conștiința, transcendentă. Când urcați un munte și vă apropiați de vârf, puteți vedea din ce în ce mai mult din peisajul înconjurător. La fel, urcând muntele conștiinței, veți vedea din ce în ce mai mult din peisajul uman, deopotrivă biologic și cultural. Pentru a dobândi această perspectivă, trebuie să transcendeți. A transcende înseamnă să-l vedeți pe Unul la fel de clar ca pe Celălalt și să vă ridicați deasupra conflictelor dintre ei.

9. CINE CONDUCE: NOI SAU MAȘINILE?

Oamenii au devenit uneltele uneltelor lor.
— HENRY DAVID THOREAU

— Cât fac unu și cu unu și cu unu și cu unu și cu unu
și cu unu și cu unu și cu unu și cu unu și cu unu?
— Nu știu, a răspuns Alice. Am pierdut șirul.
— Nu știe să facă adunări, a intervenit
Regina Neagră.
— LEWIS CARROLL

La una dintre întâlnirile mele filosofice regulate dintr-o librărie din Manhattan, cineva a avansat ideea că oamenii au pierdut legătura cu umanitatea lor din cauza faptului că sunt mult prea legați de tehnologie. Ca la comandă, un tip a fost atât de supărat de această remarcă,

încât a plecat într-un acces de furie. Era ca și cum cineva i-ar fi insultat religia. Dacă venerezi un idol, nu vrei să auzi că stă în calea umanității tale, mai ales dacă este adevărat. În acest caz, idolul este un cip de silicon, iar zeul este cibernetica. De fapt, mașinile ne domină din ce în ce mai mult viețile și chiar pot să ne facă să pierdem contactul cu umanitatea. Ceea ce provoacă un disconfort considerabil, mult mai mult decât își dau oamenii seama. Bineînțeles, mașinile pot facilita întâlnirile dintre oameni, așa cum vom vedea la sfârșitul acestui capitol. Dar întâi să abordăm aspectele negative.

Există două mari probleme filosofice aici. Mai întâi, suntem noi, ființele umane, doar niște mașini iluminate? Dacă e așa, atunci n-ar trebui să ne deranjeze faptul că viețile ne sunt conduse de alte mașini. Dar ne deranjează, deci poate că nu suntem noi înșine niște mașini. În al doilea rând, fie că ne place sau nu, oamenii au devenit rotițe a tot felul de mașinării. În cel mai bun caz, suntem niște noduri sau niște factori de bruiaj dintr-o rețea din ce în ce mai complexă de calculatoare și alte tehnologii informaționale. În orice caz, să fii tratat ca o mașină sau ca o rotiță dintr-un ansamblu provoacă un disconfort considerabil.

În lumea dezvoltată, ne verificăm e-mailul, trimitem faxuri și încheiem afaceri la mobil în timp ce suntem prinși în trafic, în drum spre biroul pe care tronează calculatorul unde vom verifica mai multe e-mailuri, vom trimite mai multe faxuri și vom încheia și mai multe afaceri prin telefon, fiind prinși în traficul de informații. Multe persoane au devenit simple accesorii ale tehnocrației — este vorba despre „guvernarea electronică" — și se întreabă unde

le-a dispărut umanitatea. Așa că se întorc spre filosofie pentru ajutor. Ăsta e un lucru pe care calculatorul nu-l poate face: să filosofeze.

Nu mă înțelegeți greșit. Tehnologia ne-a adus multe lucruri minunate, ne-a ușurat viața în multe privințe și a deschis calea unor progrese viitoare dincolo de orice imaginație. Progresul tehnologiei a apărut în mod constant de-a lungul istoriei, dar s-a accentuat exponențial în ultimii ani. Odată ne puteam uita la astfel de puncte de referință precum folosirea focului, topirea metalului sau invenția tiparului ca la niște extraordinare binefaceri pentru umanitate, dar în ultimul timp, marii pași înainte se întâmplă atât de repede, încât ne epuizăm resursele în încercările inutile de a ține pasul. A fost o vreme când mașinile au fost în slujba noastră. Acum se pare că noi servim mașinile.

Autostrăzile și drumurile care înconjoară majoritatea orașelor din Statele Unite și alte orașe sunt pline de mașini, camioane, dube și vehicule 4x4. Oamenii vorbesc la mobile în timp ce se târăsc prin trafic, încercând să mai încheie o mică afacere. Avioanele, trenurile, autobuzele și metrourile sunt și ele pline de oameni, mulți dintre ei fie ascultând CD playere, cu ochii pironiți în agendele telefonice, sau lipiți de telefoanele mobile. Uneori folosim mașinile ca o apărare împotriva mulțimilor sau contactului fizic nedorit. Dar prezența atâtor mașini în viața noastră interferează cu contactele umane chiar și atunci când nu ne dorim acest lucru. Așa ajung oamenii să se poarte ca niște accesorii ale echipamentului lor, nu ca niște ființe gânditoare sau ca niște animale sociale.

Din ce în ce mai mulţi oameni din lumea dezvoltată suferă din cauza unor disconforturi provocate de maşini, cum ar fi condusul agresiv, sau de boli provocate de manipularea aparatelor, cum ar fi neuropatia mediană a mâinii. Epuizarea se instalează repede, căci oamenilor le este din ce în ce mai greu să jongleze cu identităţile, responsabilităţile şi interesele multiple. Există o mulţime de oameni care suferă de oboseală cronică. Apar tot felul de anxietăţi şi de suferinţe nediagnosticate şi nimeni nu ştie cu adevărat ce anume le provoacă. Mi se pare că multe din aceste stări de rău general şi anumite probleme specifice sunt rezultatul mecanizării umanităţii şi al dezumanizării inerente.

Ne ajută calculatoarele să câştigăm timp? Nu şi când sunt infestaţi de viruşi. Ne fac munca mai uşoară? Nu şi atunci când trebuie să învăţăm programe din ce în ce mai complicate. Ne îmbunătăţesc viaţa? Nu şi atunci când facilitează furtul de identitate. Elimină munca grea? Da, dar înlocuind-o cu munca uşoară la birou, care vătămează postura corpului şi alte aspecte importante ale sănătăţii. Devenim nişte rotiţe umane în cadrul unor maşinării din ce în ce mai complexe, şi acest lucru ne poate afecta umanitatea în moduri ciudate.

CAZUL PĂRINTELUI „CROCET": LAUDĂ-L PE DOMNUL ŞI DĂ-MI ROBOTUL

Aflându-mă de curând lângă un preot într-un avion, am văzut că, imediat ce avionul a decolat, a scos un

laptop, un reportofon și o agendă electronică. S-a conectat la aceste aparate, le-a dat drumul și a început să mute informații din unul în altul.

Când avionul se pregătea să aterizeze, părintele „Gadget" a început să stingă și să împacheteze echipamentul. A devenit dintr-odată zăpăcit pentru că nu găsea un accesoriu al unuia dintre aparate. A căutat prin buzunare, în servietă, în jurul său și sub scaun, dar fără niciun rezultat. A căutat în compartimentul pentru bagaje de deasupra capului, dar tot fără niciun rezultat. Convins că dispozitivul era prin apropiere, a întrebat dacă nu cumva a căzut sub scanul domnului Cutărescu, un domn în vârstă, cu baston, care stătea lângă mine.

Dorind să-l ajute pe preot, domnul cu pricina s-a ridicat cu greu de pe scaun, ajutat fiind de soția sa și de stewardesă, ceea ce în mod clar i-a provocat durere și disconfort. Conversând mai devreme cu acest cuplu prietenos, am aflat că domnul Cutărescu se îndrepta spre un centru de tratament al cancerului. Îl durea și să stea în avion din cauza tumorilor metastazice. După mai multe teste, prognoze fatale și medicamente experimentale, fusese admis în cadrul unui studiu pe Coasta de Est. Doamna Jones mi-a explicat că aceasta era ultima lor șansă pentru vindecare.

Părintele „Gadget" părea să nu observe infirmitatea și suferința domnului Cutărescu, atât era de preocupat să-și găsească dispozitivul electronic. Când preotul nu l-a găsit, domnul Cutărescu și-a reluat locul, fiind ajutat și resimțind din nou durere și neplăceri. Când avionul s-a oprit, părintele „Gadget" a fost unul dintre primii pasageri care au părăsit avionul. Cărându-și încărcătura high-tech (cu

un dispozitiv în minus) și vorbind la telefon, s-a grăbit pe scara avionului fără să le adreseze un cuvânt domnului și doamnei Cutărescu.

Tehnologia îl controla pe părintele „Gadget", și nu invers. Mașinile erau un obstacol în calea umanității sale, îl împiedicau să devină conștient de suferința prezentă lângă el. Mașinăriile nu-l lăsau să vadă că îi provoacă suferințe suplimentare domnului Cutărescu de dragul unui aparat. Nici măcar nu s-a deranjat să afle de ce acel domn resimțea asemenea suferință. Părea să fie un comportament ciudat pentru un preot. Dacă mașinăriile pot face așa ceva unui preot, imaginați-vă ce pot face acelora care nu au depus jurământ și nici nu s-au rugat în ultimul timp.

UMANITATEA PIERDUTĂ

Conectându-ne la întreaga comunitate globală, instantaneu și oriunde am fi, mașinile ne privează de conștiința prezentului imediat. Unde sunteți acum? În drum spre un calculator sau îndepărtându-vă de unul? Când citiți un e-mail trimis sau primit de la o listă de discuții, ce sunt pentru dumneavoastră ceilalți din lista de discuții? Și ce reprezentați dumneavoastră pentru ei? În măsura în care mașinile pun în umbră aceste întrebări, vă micșorează umanitatea.

Gândiți-vă la cât de drastic a micșorat evoluția mașinilor timpul necesar traversării marilor distanțe, fie că e vorba de transportul personal sau de cel al informațiilor, și cât de mult s-a schimbat atitudinea noastră față de

dimensiunea temporală. Durează câteva săptămâni să ajungi cu vaporul de la New York la Londra. Durează câteva ore să parcurgi această distanţă zburând, câteva minute pentru a trimite un fax şi câteva secunde pentru a trimite un e-mail. Dar un zbor cu întârziere provoacă anumitor oameni un disconfort acut, la fel şi o linie de fax ocupată sau un e-mail care nu poate fi trimis. Folosirea acestor tehnologii creează aşteptarea că acestea vor funcţiona la timp, tot timpul. Când nu funcţionează, oamenii se supără.

Imaginaţi-vă cum era în secolul al XIX-lea când trebuia să scrii cuiva din Londra, fiind la New York. În primul rând, stăteai la un birou elegant şi lucrat de mână, cu hârtie şi plicuri frumoase, cu nuanţele preferate de cerneală, cu călimări de cristal sau de sticlă şlefuită, cu colecţia preţuită de stilouri şi poate chiar cu sigiliul şi ceara personale. Ar fi trebuit să vă adunaţi, să scrieţi o scrisoare bine gândită şi caligrafiată, s-o semnaţi şi s-o sigilaţi. Scrisoarea ar fi ajuns la Londra cu vaporul, iar când ar fi sosit, ar fi devenit subiectul unui considerabil entuziasm şi al speculaţiei, chiar înainte de a fi deschisă. Apoi ar fi fost deschisă cu atenţie cu un cuţit de hârtie, minuţios citită şi recitită şi cântărită zile întregi înainte de a i se răspunde. Luni întregi s-ar fi putut scurge între momentul în care o scrisoare era trimisă şi cel în care i se răspundea. Iar nimeni nu spumega de furie între timp. Se putea respira în voie (exista şi aer curat) şi se puteau îndeplini multe alte sarcini într-un ritm la fel de tihnit. Corespondenţa de acest fel era o artă, una extrem de rafinată, şi era făcută cu putinţă de munca multor artizani. Cei care scriau asemenea scrisori nu doar că aveau abilităţi de scriere şi de citire mai bune decât absolvenţii de facultate din

ziua de astăzi, dar dădeau dovadă și de virtuți importante, precum răbdarea.

Dimpotrivă, în zilele noastre trimiți repede un e-mail către Londra, asigurându-te că e îndeajuns de devreme în New York pentru a acoperi decalajul orar, căci altfel nu va fi citit până a doua zi. (Cine poate să aștepte atâta?) Mesajul însuși este plin de greșeli de ortografie și poate fi reformatat de interfața celui care îl primește; conține o mulțime de emoticoane precum ☺ pentru a sugera amuzamentul sau fericirea ori ☹ pentru a sugera dezaprobarea sau tristețea. (Valorează aceste imagini cât o mie de cuvinte?) E-mailul este trimis la Londra cu o atingere a claviaturii și, în timp ce vă ocupați de alte câteva e-mailuri, faceți spume pentru că nu vi s-a răspuns încă de la Londra. Căci, nu-i așa, ați trimis e-mailul acum o oră. (Câți ani înseamnă o oră pentru un calculator?) Dacă trece o zi până vi se răspunde, va începe probabil cu o scuză: „Îmi pare rău că a durat atât de mult să vă răspund, dar a trebuit să...". Știți exact ce anume făcea persoana respectivă: răspundea la alte e-mailuri.

Aici ați făcut pasul de la umanitate la mașină. În loc să stăpâniți mașinile, mașinile vă conduc pe voi. Nu mai sunteți stăpânul propriului timp. Vă ieșiți din minți pentru că zborul are întârziere. Și acum trebuie să trimiteți un fax. Dar linia de fax este ocupată, așa că încercați un e-mail. Dar a căzut serverul, așa că e-mailul vi se întoarce. Acum ce mai faceți? Puneți mâna pe telefon. Și dacă e nevoie, deranjați și muribundul de lângă dumneavoastră. Nu spuneți o rugăciune pentru sufletul lui, îl dați la o parte în caz că stă pe adaptorul vostru. Odată ce am pus mașinile în priză, umanitatea noastră este în pericol.

CAZUL LUI CINDY: SUPRADOZA DE TEHNOCRAȚIE

Cindy lucra pentru o firmă de investiţii de pe Wall Street și câștiga destul de bine. Ea și soțul ei, Frank, voiau să trăiască într-un cartier liniștit, așa că au ales un orășel din Connecticut. Cindy lua trenul și metroul în fiecare zi, o navetă de două ore pe zi. Acest lucru a devenit ceva normal pentru milioanele de navetiști nu doar de pe lângă New York City, ci și din alte metropole ale lumii. La birou, Cindy făcea o mulţime de calcule și stabilea conexiuni. Se pricepea la asta, dar i se părea o activitate din ce în ce mai lipsită de sens. În timpul weekendului, era prea obosită ca să se mai ocupe de hobby-urile ei: plimbările, mersul cu bicicleta și grădinăritul. Așa că își petrecea timpul liber uitându-se la filme cu Frank sau ocupându-se de munca neterminată de la birou pe care o adusese acasă (de fapt, și-o trimisese singură prin e-mail). Acest lucru nu era bun pentru căsnicia ei, pentru că lui Frank, avocat într-o firmă mică, îi plăcea să iasă în natură și voia să se bucure de aceasta împreună cu soţia lui. Nu erau dispuși încă să aibă copii, dar erau pregătiţi unul pentru altul. Doar că Cindy era de obicei prea epuizată.

Cindy se simţea ca o rotiţă într-o mașinărie și o deranja acest lucru. Deși câștiga mai bine decât Frank și se bucura de niște condiţii de viaţă foarte bune, nu aveau timp să se bucure de acestea. Cindy își dorise întotdeauna să facă ceva însemnat în cariera ei, dar experienţa ei cu jonglatul numerelor nu-i dăduse tocmai sentimentul individualităţii, ci din contră. Stând în faţa calculatorului în fiecare zi, se simţea de parcă ar fi putut fi înlocuită de unul. Dacă și-ar fi

abandonat slujba a doua zi, nimeni n-ar fi știut sau nu i-ar fi păsat nimănui. S-ar fi găsit imediat altcineva care să stea la birou și să se ocupe de cifre.

Cindy trebuia să dea un sens vieții ei și voia să se simtă în armonie cu ea însăși. Și trebuia s-o facă imediat: stilul ei de viață era foarte nesănătos fizic. Cindy se îngrășase pentru că ingurgita multă mâncare nesănătoasă la birou și în fața televizorului. Nu făcea destulă mișcare pentru o persoană de vârsta ei, ceea o îmbătrânea. Și nici poziția corpului nu era bună; o dureau spatele și capul din cauza suprasolicitării ochilor.

Așa cum cred că v-ați dat seama până acum, consilierii filosofici nu prescriu pur și simplu aforisme înțelepte care vindecă imediat clienții, așa cum aspirina vindecă durerea de cap. „Luați două aforisme și sunați-mă mâine-dimineață" — nu așa stau lucrurile. De multe ori, filosofii din tradiția socratică sunt niște „moașe" pentru înțelepciunea interioară a clienților lor. Implicit, Cindy știa deja ce trebuia să facă și a venit la mine s-o ajut să-și facă ideile explicite. Prin intermediul dialogului, Cindy a ajuns treptat la o soluție pentru problema ei. S-a hotărât să se deconecteze de la mașinărie, care părea nu s-o țină în viață, ci s-o ucidă. Îndrumată și încurajată să-și descopere propriile interese, Cindy a decis să-și deschidă o afacere de grădinărit în orașul ei natal. Putea să nu mai facă naveta, să lucreze în natură, să planteze arbuști în loc să se ocupe de cifre și să-și folosească abilitățile pentru a înfrumuseța lumea și să facă ceva plin de însemnătate. În curând, Frank a renunțat la avocatură și i s-a alăturat. S-a dovedit că acest lucru i-a ajutat să se împlinească întru ființe umane și a fost un lucru bun

pentru căsnicia lor. Să fii împlinit înseamnă să iubești, nu să dispreţuiești ceea ce faci.

Motivul pentru care lumea nu cunoaște unitatea și este destrămată și claie peste grămadă este că omul este dezbinat faţă el însuși.
— RALPH WALDO EMERSON

TIMPUL ESTE TOTUL, CEL PUȚIN PENTRU O VREME

Ce este timpul? Nimeni nu știe sigur. Dar știm anumite lucruri despre timp. Știm, de exemplu, că pare să se accelereze pe măsură ce îmbătrânim. Știm și că lucrurile de pe lumea aceasta, ca și universul care le conţine, există în timp și spaţiu și definesc aceste dimensiuni — a căror geometrie este încă o problemă nerezolvată. Unii oameni cred ca și mine că anumite entităţi — ideile, conștiinţa și sufletele — pot exista în afara timpului și spaţiului, dar că noi, ca fiinţe întrupate, suntem prinși în timp și spaţiu. Viaţa însăși, fie creată sau accidentală, este un fenomen improbabil. Dar iată că există și cât suntem în viaţă o experimentăm prin intermediul timpului și spaţiului.

Dar experienţele noastre despre timp și spaţiu sunt destul de diferite. În capitolul 7 am văzut cum spaţiul (și lipsa lui) afectează comportamentul social al animalelor, inclusiv al oamenilor. Dar oamenii găsesc modalităţi de a deveni excepţii de la orice reguli pe care le postulăm despre ei. În general, oamenii care sunt îngrămădiţi laolaltă sunt

foarte stresați, pe când cei care au spațiu la dispoziție sunt mai fericiți și mai prietenoși. Pe de altă parte, Alexandru cel Mare și Marin Mersenne sunt niște excepții de la această regulă. Se spune că, după ce a cucerit lumea cunoscută, de la Marea Mediterană la Munții Himalaya, Alexandru cel Mare a plâns pentru că nu mai avea nimic de cucerit. Nu mai avea spațiu! Prin contrast, este posibil să experimentezi eliberarea în spațiul îngust al unei chilii, așa cum s-a întâmplat cu filosoful-călugăr Mersenne. A aparținut ordinului franciscan și a practicat cu sfințenie rugăciunea, studiul și erudiția. Ceea ce nu necesită prea mult spațiu. Dar studiile lui în domeniile matematică, fizică și filosofie erau atât de importante, încât cei mai mari intelectuali ai vremii — inclusiv Fermat, Pascal, Gassendi, Roberval și Beaugrand — l-au vizitat în mod regulat în chilia lui pentru a dezvolta proiectul iluminist. Aceștia au devenit ulterior nucleul Academiei Franceze (și este posibil să-i fi inspirat și pe frații Marx pentru scena cabinei aglomerate din *O noapte la operă*). Deci concepția noastră despre cât de mult spațiu este adecvat pentru un om este destul de flexibilă. Dacă rămâi fără spațiu, poți încerca să obții mai mult (asta dacă nu cucerești lumea). Dacă trebuie să ocupi mai puțin spațiu, de obicei reușești să o faci și poate chiar să înflorești.

Timpul este o chestiune total diferită. Odată ce ți s-a terminat timpul, asta e. Poți încerca să prelungești timpul care ți s-a dat, dar se pare că există și multe căi de a-l micșora, fie în mod intenționat, fie în mod necugetat, fie în mod accidental. Poți folosi timpul pentru a face mai mulți bani, dar banii nu vor putea cumpăra timp. Timpul meu sau al vostru poate fi de închiriat, dar nu și timpul însuși. Prin

urmare, timpul este cel mai de preţ bun pe care îl avem şi cum decidem să-l folosim este cea mai importantă decizie pe care o luăm.

Pe orice vreme, la orice oră din zi şi din noapte, am fost nerăbdător să îmbunătăţesc fiecare clipă şi s-o crestez pe răbojul meu; să stau la intersecţia a două eternităţi, prezentul şi viitorul, care este fix momentul prezent.
— HENRY DAVID THOREAU

TU CEL REAL ŞI TU CEL VIRTUAL

Se spune că maşinile ne fac să câştigăm timp. Şi aşa s-a şi întâmplat, o vreme. Motoarele cu abur, cele cu pistoane, propulsorul cu reacţie şi cel al rachetelor ne-au făcut să câştigăm o grămadă de timp. Dar motoarele care stau la baza calculatoarelor şi a reţelelor de calculatoare ne şi costă timp.

Acest lucru se întâmplă deoarece calculatoarele ne dau o identitate virtuală care o completează pe cea reală. Nu trebuie să vă spun că faptul de a fi voi înşivă, în carne şi oase, vă ia ceva timp, fără să mai aveţi de-a face şi cu o anexă. Adevăratul „tu" s-a născut, a crescut şi a resimţit toate bucuriile şi disconforturile faptului de a trăi. Există nenumărate lecţii care trebuie învăţate şi predate, probleme nesfârşite de rezolvat şi o mulţime care rămân nerezolvate. S-ar putea să ai o carieră, o familie, un hobby, visuri, scopuri, aspiraţii, prieteni şi duşmani, ca să nu mai vorbim de socri, avocaţi, doctori şi contabili şi de interacţiunile cu

ei care iau de asemenea timp. În afara împlinirii diferitelor roluri și obligații, ce răgaz îți mai rămâne la dispoziție ca să afli cine ești? Viața „reală" poate fi atât de ireală uneori, încât ai senzația că nu o trăiești cu adevărat. Deci cine este adevăratul „tu"? Este acela care își trăiește viața dorindu-și să aibă mai mult timp la dispoziție pentru a afla cine este cu adevărat? Este acela care își face timp pentru această călătorie interioară? Este acela pe care îl descoperi pe parcurs? Este acela care te așteaptă la sfârșit? Un lucru este sigur: preocupările vieții reale devin atât de presante și atât de devoratoare de timp, încât mulți oameni nici măcăr nu-și mai găsesc răgazul pentru a pune aceste întrebări, ca să nu mai vorbim de a le răspunde.

Viețile noastre „reale" sunt mult mai complicate decât cele ale părinților noștri, ale căror vieți au fost mult mai complicate decât cele ale părinților lor și așa mai departe. Majoritatea acestor încurcături sunt produse de mașinile și tehnologiile din ce în ce mai elaborate. Teoretic, nu există o limită a acestei complexități care evoluează continuu. Cu cât studiem mai în amănunt această complexitate, cu atât mai încurcată devine. La fel stau lucrurile și cu realitatea. Viața înseamnă organizare care se naște din dezorganizare, iar tiparele ei sunt la fel de profunde. Cu cât trăiești mai mult, cu atât mai profundă îți devine viața. Cu cât mai intensă îți este viața, cu atât pare mai greu să ajungi pe ultima treaptă.

Mașinile care evoluează rapid ne-au păcălit. Multe din câștigurile în ce privește timpul s-au dovedit iluzorii. Motoarele ne ajută să ne mișcăm din ce în ce mai repede dintr-un loc în altul, făcându-ne să câștigăm timp, dar făcând posibile atâtea călătorii încât nu mai ai când să le

realizezi pe toate. În acest sens, vehiculele ne fac să pierdem mai mult timp decât câștigăm. Mai mult decât atât, în timp ce motoarele fizice ne fac pe noi, cei reali, să ne mișcăm dintr-un loc în altul sau ne fac să așteptăm pentru că sunt în întârziere, motoarele logice (calculatoarele și rețelele lor) sunt ocupate cu crearea unor persoane virtuale. Ca și cum voi, persoanele reale, nu ați fi și-așa destul de ocupate, persoana voastră virtuală primește și trimite e-mailuri, se ocupă de pagini web și navighează pe internet pentru a căuta, a cerceta, a cumpăra și a cunoaște oameni, toate acestea luând din în ce mai mult timp. Dar a te ocupa de persoana ta virtuală ia timp real, iar timpul tău real este destul de limitat.

Chiar și atunci când stai în fața calculatorului, făcând lucruri pe care știi să le faci, o întreagă industrie este ocupată inventând alte lucruri pe care trebuie să le înveți. Evoluția rapidă și continuă a tehnologiei informaționale înseamnă că hardware-ul și software-ul pe care le folosești în prezent sunt deja depășite. Calculatoare mai rapide și programe mai performante sunt deja disponibile sau în curs de producție ori de invenție și, dacă nu cumpărați unele noi, dumneavoastră și calculatorul dumneavoastră va trebui să vă bateți capul cu ultimele actualizări. Orice ați folosi în momentul de față s-ar putea să fie înlocuit într-un an, în doi sau trei, chiar dacă doar pentru niște obiective modeste. Dacă lucrați de-acasă sau vă ocupați de comerțul electronic, va trebui să apelați mereu la experți tehnici doar pentru a vă ține la suprafață și a rămâne competitiv față de restul lumii.

Toate acestea dau naștere la două întrebări: de ce ne conduc mașinile viețile? Și cum putem să le facem să fie

ele în slujba noastră, și nu invers? Prima întrebare se referă la ceea ce s-a întâmplat deja și, deși trecutul nu poate fi schimbat, trebuie să fie înțeles. A doua întrebare se referă la ceea ce puteți face în legătură cu starea de fapt prezentă, care va da naștere la stările de fapt viitoare. Viitorul este deschis, dar va fi modelat de prezent.

CALCULATOARELE NE POT OARE ELIBERA?

S-ar putea să vă doriți o viață mai simplă, dar rămâne un fapt că miliarde de oameni nu pot trăi decent pe această planetă fără electricitate, fără apă potabilă, fără producerea bunurilor și serviciilor, fără piețe de desfacere, fără educație la un nivel avansat, fără infrastructuri pentru comunicare și transport și fără alte fructe ale civilizației globale, inclusiv măsuri juste pentru drepturile omului și libertatea religioasă. Dar oricât de mult ne-ar îmbunătăți viața toate acestea și chiar dacă milioane de oameni din lumea civilizată le iau ca de la sine înțelese, ele nu sunt acceptate cu ușurință de toate culturile.

Mulți băștinași de pe toată planeta au considerat că este greu sau chiar imposibil să se adapteze la modul nostru de viață tehnocratic și să depășească „prăpastia digitală". Când oamenii trăiesc în natură sau foarte aproape de natură, sunt însuflețiți de o experiență a naturii care este atotcuprinzătoare. Devin holiști. Văd cum se leagă toate lucrurile. Trăiesc în ritmul naturii. Dar când modul lor de viață natural și organic se întâlnește cu al nostru, științific și

mecanicist, nu pot nici să se opună, nici să reziste asaltului nostru cultural. Acest lucru este valabil din Canada Arctică până în Pacificul de Sud, de la eschimoși la polinezieni. O căpetenie a indienilor Paiute a rezumat destrămarea culturii sale într-un mod poetic: „Potirul nostru s-a spart". Într-o notă mai optimistă, trebuie să remarcăm că a fost posibil ca multe din aceste culturi să-și regenereze modul de a trăi sub umbrela modului nostru de a trăi și să-și repare potirele sparte cu adezivul nostru. Acesta pare un compromis acceptabil pentru toată lumea.

În orice caz, este încă dificil pentru mulți să se raporteze la ritmul de viață accelerat și artificial, la iuțeala calculatoarelor, la exercițiile fizice de opt minute și la mesajele trimise instantaneu. Acestea sunt aspectele aparent eficiente, dar din ce în ce mai tulburătoare ale tehnocrației care ne mănâncă tot mai mult timp. Bancomatele, robotul telefonic de la serviciul de informații și tot felul de alte interfețe te fac să aștepți în timp ce-ți oferă niște opțiuni pe care nu le vrei, lăsând la urmă opțiunea de care ai nevoie. În momentul în care o mașină îți prezintă o listă de opțiuni are predeterminate toate modurile de interacțiune și toate situațiile viitoare care vă implică. Deveniți parte constituentă dintr-un proces predeterminat, iar rolul vostru este să oferiți un stimul suficient pentru a satisface procesul. Umanitatea voastră este irelevantă. Ați devenit o extensie a mașinii.

Dar mașinile care au fost create pentru a automatiza funcțiile ființei umane nu ne pot înlocui, căci una dintre cele mai importante funcții ale noastre este tocmai aceea de *a fi oameni*. Când întâlnești oameni reali, chiar și într-un context birocratic, există întotdeauna posibilitatea

să depășești nivelul de reguli mecanice prestabilite. Chiar dacă procesul însuși este predeterminat, o întâlnire între doi oameni lasă deschisă modalitatea de acțiune și face posibile situații viitoare diferite de cele ale procesului însuși. Oamenii funcționează cel mai bine pe tărâmul posibilităților.

Tehnocrația, asemenea culturii religioase fataliste, îi privează pe oameni de sentimentul posibilităților, chiar și în cadrul unor culturi care nu sunt deloc fataliste. Viața noastră cotidiană este atât de mecanizată, încât este redusă la un set predeterminat de interacțiuni cu mașinile. Mecanismele impun întotdeauna limite. Ființele umane sunt prin natura lor organisme, nu mecanisme. Pentru a fi împlinit ca ființă umană, trebuie să ne celebrăm calitățile organice.

Vă amintiți că, atunci când calculatoarele au început să pătrundă în birouri, oamenii se temeau că vor fi înlocuiți de acestea? Bineînțeles, s-a dovedit că n-au făcut decât să înlocuiască mașinile de scris cu niște mașini mai interesante și au sfârșit prin a crea o muncă nesfârșită. Oamenii nu ar fi trebuit să fie îngrijorați că vor fi înlocuiți cu mașinile, ci că vor deveni anexe ale rețelelor noilor mașini. Calculatorul este cea mai importantă invenție de la apariția tiparului și nimeni nu poate evita să intre să rețea. Marea întrebare este: oare calculatoarele ne vor elibera sau ne vor subjuga?

Următoarele haiku din seria „Mesaje de eroare de zeu", scrise pentru și despre generația digitală, ilustrează cu umor anumite frustrări pe care ni le provoacă calculatoarele:

Un dosar atât de mare?
Poate fi folositor.
Dar acum a dispărut.

Site-ul pe care îl cauți
nu poate fi găsit, dar
există multe altele în loc.

Ieri a funcționat
Azi nu mai funcționează
Așa e cu Windowsul.

CAZUL LUI LAL: EPUIZAREA

Lal era un american care a emigrat din India pe când era tânăr. Acum avea aproape cincizeci de ani și își păstrase principiile hinduse — inclusiv credința în reîncarnare și punerea vieții în slujba datoriei — dar le-a altoit cu vise americane, inclusiv dorința pentru siguranța materială și libertatea de a-și urmări propriile interese. Poate părea că e vorba de problema „dublei conștiințe", care apare când identități duale nu se armonizează, ci, mai mult decât atât, intră în conflict, dar Lal se pricepea să jongleze între identitatea sa americană și cea indiană. Dar situația de acasă și cea de la serviciu s-au schimbat într-așa fel încât îi creau dificultăți.

În primul rând, Lal avea o căsnicie fericită cu o femeie americană, Lucy, care până nu demult contribuia la cheltuielile casei și oferea un sprijin financiar și copiilor

ei dintr-o căsnicie anterioară. Dar Lucy se îmbolnăvise și nu mai putea să câștige bani, așa că toată povara a căzut în spatele lui Lal. Și i-a făcut față de bunăvoie, deși Lucy a început să-i deteste această capacitate pentru că, dintr-odată, ea n-o mai avea.

La serviciu, o mare bancă din Manhattan, ajunsese în topul ierarhiei, deci nu mai putea promova. Mai mult decât atât, bănuia că în câțiva ani va fi obligat să se pensioneze înainte de vreme. Deci, tocmai acum, când avea nevoie să câștige mai mulți bani, venitul lui s-a plafonat. Dar asta nu era tot. Ca mulți oameni din clasa de mijloc care lucrau în Manhattan, dar care trăiau în afara lui pentru a-și permite mai mult spațiu, Lal trebuia să facă o navetă de două ore în ambele direcții, cinci zile pe săptămână. Se întorcea acasă din ce în ce mai obosit, nemotivat, încercând să facă mai multe lucruri deodată și neputând să-și urmeze alte interese (lectura și yoga).

Problemele lui Lal nu aveau legătură cu circumstanțele vieții lui, ci cu sensul ei. Se simțea obosit și nefericit tot timpul. „Nu fac decât să muncesc și să plătesc facturi?" s-a întrebat cu voce tare. Cu alte cuvinte, Lal era epuizat. Becurile se ard când, după mai multe cicluri de înfierbântare și de răcire, filamentele devin fragile și se rup. Oamenii se epuizează când, după mai multe cicluri de muncă și de plătit facturi, capacitatea lor de a da un sens vieții devine fragilă și se erodează. Când se arde un bec, e terminat. Când un om este epuizat, poate fi revitalizat.

Partea indiană din Lal putea accepta cu ușurință munca, de vreme ce făcea parte din îndeplinirea datoriilor,

fără să fie neapărat legată de vreo răsplată, așa cum îndeamnă Bhagavad Gita.

Numai fapta să-ţi fie conducătoare și niciodată fructele... În afara celor săvârșite pentru sacrificiu, restul faptelor înlănţuiesc lumea... Părăsind fructul faptelor, dobândești pacea supremă.
— BHAGAVAD GITA

Dar partea americană din Lal era prea demoralizată pentru a munci, chiar și considerând asta ca pe un sacrificiu sacru. Se simţea ca o mașină extenuată și subapreciată. Umanitatea lui nu intra în ecuaţie, prin urmare viaţa nu prea avea niciun sens pentru el. Așa că Lal s-a gândit la o opţiune pe care nu o luase niciodată în serios: să se întoarcă în India, unde întreaga familie l-ar primi cu braţele deschise, ca pe o ființă umană, și nu ca pe un bancomat. În același timp, Lal era conștient de faptul că India se schimbase din cauza globalizării și că acea cultură pe care o lăsase în urmă cu zeci de ani înainte devenise din ce în ce mai materialistă.

Între timp, trebuia să recupereze niște energie pe termen scurt, doar ca să-și încarce bateriile, îndeajuns cât să muncească până la pensie, fie că o va petrece în America, fie în India. Lal a descoperit o idee inovativă la Aristotel: ideea că fericirea este cea mai înaltă virtute, care vine din exercitarea curentă a unei calităţi excepţionale. Avea oare Lal un potențial pe care îl neglijase? Într-adevăr, Lal își dorise dintotdeauna să scrie literatură, dar nu își găsise niciodată

timp. Acum timpul îl găsise pe el. Așa că s-a alăturat unui atelier literar de sâmbătă, condus de un poet experimentat și inspirat. Nimic nu se compară cu poezia atunci când vine vorba de a-ți regăsi umanitatea! Faptul că a început să scrie literatură a dat un sens vieții lui Lal, îndeajuns încât mașina epuizată să redevină o ființă umană motivată.

Aș putea cita numeroase alte cazuri de persoane epuizate, dar toate au ceva în comun: bărbații și femeile încep să se comporte ca mașinile pe care le slujesc, ceea ce îi privează de umanitate, iar viața lor nu mai are sens. Putem să ne restaurăm umanitatea făcând lucruri specific umane. Filosofia este unul dintre ele. Este și o deschidere către altele.

> Suntem ceea ce facem în mod repetat. Virtutea nu este un act, este o deprindere. Numim însă virtute umană nu pe cea a corpului, ci pe cea a sufletului; iar fericirea o privim ca pe o activitate a sufletului.
>
> — ARISTOTEL

EPUIZAREA ÎN MASĂ

Trebuie să vă spun că aceste cazuri de epuizare (*burnout*) încep să se însumeze la nivelul organizațiilor, unde se traduc în costuri considerabile, în lipsa productivității și a continuității. Organizațiile raportează niveluri fără precedent de absenteism în rândul angajaților, de concedii de sănătate, cazuri de sindrom al oboselii cronice și alte stări proaste nediagnosticate. Acestea sunt problemele și bolile unor ființe umane hipermecanizate. Consilierii filosofici au

diverse abordări la această problemă, de la dialogul socratic cu grupuri și echipe în organizațiile afectate la consiliere filosofică cu indivizii suferinzi. Per ansamblu, cultura corporatistă a fost prea obtuză pentru a folosi filosofia în folosul propriu. Se pare că preferă să suporte pierderi în ce privește productivitatea și costuri aferente asigurărilor medicale, decât să facă mici investiții în măsuri preventive — cum ar fi să-i trateze pe angajați ca pe niște ființe umane cugetătoare, însetate de sens, și nu ca pe niște rotițe într-o mașinărie. Mult prea mulți directori cred că e o pierdere de timp ca angajații lor să participe o oră pe săptămână la un dialog socratic sau să aibă o întâlnire unul la unul cu un consilier filosofic. În schimb, aceiași angajați epuizați și nemotivați irosesc zile întregi cu pierderea productivității.

Obstacolul aici este reprezentat de rămășițele unei etici protestante a muncii, care a făcut cu putință știința, tehnologia și tehnocrația. Am face bine să o analizăm pe scurt.

ILUMINISMUL REVIZUIT

Știința și tehnologia au evoluat cel mai puternic în Occident, ca o continuare a căutării cunoașterii raționale care a înflorit în Grecia antică. Filosoful englez din secolul al XVI-lea Francis Bacon a fost primul care a afirmat: „Cunoașterea înseamnă putere". A considerat că, înțelegând mai bine natura, ne putem înțelege mai bine pe noi înșine în calitate de prelungiri ale naturii, urmând să regăsim sensul din viața personală, socială și politică și fiind astfel

mai capabili să slujim planul pe care Dumnezeu îl are pentru noi (chiar dacă pe parcurs va trebui să respingem niște dogme religioase).

Aceasta a fost, pe scurt, filosofia modernității timpurii care a dat naștere Iluminismului. Filosofii moderni, printre care Bacon, Hobbes, Boyle, Harvey în Anglia, Mersenne și prietenii lui în Franța și Galileo în Italia, au făcut posibile tehnologia și știința contemporane. Dar au crezut și în Dumnezeu. Ei au crezut că știința și tehnologia vor fi folosite pentru a-i face pe oameni liberi pentru treburi mai importante — cum ar fi cele educative, artistice și contemplative — și că vor da naștere la metode îmbunătățite de guvernare. Dacă puteai afla legile care guvernează procesele fizice, chimice și biologice, probabil că puteai găsi și legile care guvernează fenomenele psihologice, sociale și politice. Atunci ceea ce părea doar o utopie ar fi fost la îndemână. Sau cel puțin așa au presupus ei.

Revoluția industrială a fost concepută într-un sistem feudal creștin. Mecanizarea societății însemna, pentru clasele inferioare, o schimbare a robiei agricole cu cea industrială. În loc să fie legați de pământ, pe care-l munceau pentru stăpânii lor feudali, deveneau legați economic de mine și de fabrici, unde lucrau pentru șefii lor capitaliști. În acest sistem a apărut clasa de mijloc și viața „burgheză" a oferit un nou confort din ce în ce mai multor oameni. Au apărut treptat și sindicatele, deși nu fără luptă, care au permis muncitorilor să obțină protecții și beneficii din partea conducerii.

Această mecanizare a societății este în curs de desfășurare. Se desfășoară în țările în curs de dezvoltare la fel

cum s-a desfăşurat odată în ţările dezvoltate. Dar continuă şi în ţările dezvoltate, înlocuind oamenii legaţi de maşinile care produc bunuri cu oameni legaţi de calculatoare care produc servicii. Deşi tehnologia s-a schimbat dincolo de orice imaginaţie, foarte puţine lucruri s-au schimbat în percepţia şi în realitatea oamenilor prinşi în ghearele maşinilor. E adevărat că acum folosim calculatoarele în locul maşinii de agregat bumbac, dar principiul automatizant este acelaşi. Fiinţa umană aruncată în acest proces devine treptat un automat: o anexă negânditoare a mecanismului. O soluţie superficială este „vinerea lejeră", când angajaţii se simt „liberi" pentru o zi îmbrăcând hainele comode de stradă, în locul hainelor formale de afaceri.

MANTRA PURITANĂ: „ŢINE-TE OCUPAT, DAR NU SAVURA PLĂCEREA!"

Problema adevărată nu este, evident, cu ce te îmbraci la birou. Mai importantă este filosofia subiacentă. Dar majoritatea oamenilor par să nu-şi dea seama care este această filosofie şi nici cum a ajuns să exercite o asemenea influenţă, nu întotdeauna benefică, asupra vieţilor lor profesionale. Reforma protestantă s-a unit cu revoluţia industrială şi a produs o odraslă seculară numită „etica protestantă a muncii". Aceasta este în continuare filosofia dominantă în cadrul corporaţiilor şi probabil mantra ei puritană domină şi biroul unde lucraţi dumneavoastră: „Ţine-te ocupat, dar nu savura plăcerea!". Să vă explic pe

scurt cum s-a întâmplat acest lucru. Înțelegându-i originile, puteți să-i evitați efectele, să schimbați mantra și să faceți în așa fel încât mașinile să vă slujească ele pe voi. Iată principalele evenimente istorice.

Biserica Romano-Catolică a adoptat teologia Sfântului Augustin, scrisă în secolul al V-lea, care susține că oamenii se nasc păcătoși. Conform lui Augustin, principala noastră sarcină este să dobândim mântuirea și să evităm damnarea de pe lumea cealaltă. Mărturisind păcatele și fiind iertat de un preot, care este reprezentantul lui Dumnezeu pe pământ, sufletul omului poate fi îndeajuns de pur încât să poată fi izbăvit. O consecință a acestei doctrine este că mulți catolici se bucură de viață și păcătuiesc de câte ori doresc, pentru că pot ulterior să mărturisească și să fie iertați.

Reforma protestantă a lui Martin Luther și John Calvin a îndepărtat preotul ca intermediar între Dumnezeu și om. Protestantismul îngăduie oricărui individ să interpreteze Scriptura așa cum dorește și să se roage personal lui Dumnezeu pentru iertare și mântuire. În absența spovedaniei, este mai dificil pentru protestanți să-și ispășească păcatele. Așa că, în general, protestanții încearcă să evite păcatele, pentru că nu pot fi iertați imediat.

Calvin a mers mai departe decât Luther și a socotit că ne naștem mântuiți sau damnați. (Da, era un creștin fatalist.) Aceasta este o doctrină complicată: cum îi faci pe oameni să se comporte moral dacă „verdictul" este dat deja de la naștere? Dacă te-ai născut mântuit, de ce să nu te bucuri de viață? Căci, nu-i așa, nu poți fi damnat. Și dacă te-ai născut damnat, măcar să te bucuri de viață. Căci,

nu-i așa, nu poți fi salvat. Oricum ar fi, se pare că adepții calvinismului sunt meniți să dea cele mai destrăbălate petreceri. Dar în realitate se întâmplă contrariul, sunt printre cei mai austeri creștini. De ce? Datorită unui șiretlic al lui Calvin. A susținut că, deși nu putem ști sigur dacă suntem mântuiți sau damnați de la naștere (și nu vom afla asta decât la moarte), vom avea niște indicii din cum ne comportăm. A concluzionat că cei care se comportă bine (adică practică activități austere precum sacrificiul de sine) au șanse mai mari să se afle printre cei mântuiți, pe când cei care își fac de cap (adică își satisfac toate poftele) au șanse mai mari să fie printre cei damnați. Deși părerile filosofilor în ce privește credibilitatea argumentului lui Calvin sunt împărțite (este un tip de paradox numit paradoxul lui Newcomb), o mulțime de oameni i-au dat crezare — puritanii, quakerii și alte secte ale protestanților americani.

Astfel, în variantele lor mai puritane, protestanții încearcă să evite toate plăcerile posibile. Nu și catolicii, care pot să se bucure de ele și apoi să se spovedească. Cu alte cuvinte, puritanii pot face aproape orice, atâta timp cât nu savurează plăcerea. Dacă ceva îți dă fiori de plăcere, atunci trebuie să fie imoral. Dar atâta timp cât nu e distractiv, nu e păcătos. Deci ideea e să eviți păcatul evitând distracțiile. Aceasta este atitudinea puritanilor față de sex, mâncare și alte pofte: plăcerea este distractivă, deci păcătoasă. Nonplăcerea nu este distractivă, deci este permisibilă. Nu-i așa că e o logică întortocheată? Dar e bună pentru disciplină, pentru muncă grea, îndelungată și prost plătită și pentru amânarea gratificației. Privațiunile

devin virtuți pentru clasele muncitoare în timpul revoluției industriale și, ulterior, pentru clasa de mijloc. Acest lucru explică de ce francezii au inventat *savoir-faire*-ul și *joie de vivre*, în timp ce englezii au inventat îmbufnarea și dușurile reci. Locurile deținute înainte de francezi (cum ar fi New Orleans și Quebec) au fost întotdeauna mai orientate spre distracție, dar și mai corupte decât echivalentele lor englezești (New England și Ontario).

Max Weber, un pionier al sociologiei, a fost primul care a arătat că această logică modelează etica protestantă a muncii. Ideea este că uneori e plăcut să dormi până târziu, să-ți iei liber de la serviciu sau să nu faci absolut nimic. Doar că asta sună a păcat. Or, atât timp cât îți găsești de lucru și nu savurezi plăcerea, vei evita păcatul. Iată care este pe scurt filosofia dominantă la locul de muncă în spațiul occidental. Conform lui Weber, această abordare a făcut în așa fel încât capitalismul să aibă succes, dar cu un preț: nimeni nu-și iubește munca.

> ...elementele esențiale ale atitudinii numite „spiritul capitalist" sunt aceleași cu ceea ce tocmai am arătat că reprezintă conținutul ascetismului lumesc puritan, numai că fără baza religioasă.
> — MAX WEBER

Dacă sunteți suprasolicitat, dar neîmplinit la locul de muncă, probabil că acesta este dominat de mantra „ține-te ocupat, dar nu savura plăcerea!". Dacă te plimbi prin centrul Manhattanului (sau prin orice altă metropolă) în timpul zilei de muncă, vei observa mii de oameni foarte

ocupaţi, dar care nu se simt deloc bine. Teoretic, au mai multă libertate şi mai multe oportunităţi decât orice altă societate, dar, în practică, mulţi dintre ei sunt deosebit de nefericiţi. De ce? Pentru că se simt ca nişte maşini, nu ca nişte oameni. Maşinile lucrează fără să pună întrebări până când se strică sau sunt depăşite. Şi le lipseşte capacitatea de a se bucura sau de a fi împlinite.

Iar faptul că ajung să fie învechite şi depăşite este ceva planificat. Ca şi în cazul maşinilor adevărate, care sunt create intenţionat să dureze mai puţin decât s-ar putea, astfel încât să fie scoase repede altele la vânzare, muncitorii sunt daţi adesea la o parte de un sistem care micşorează vârsta de pensionare, chiar dacă durata de viaţă creşte. Discriminarea pe motiv de vârstă este un alt fruct amar al eticii protestante a muncii. Oamenii care îşi urăsc slujba de-abia aşteaptă să se pensioneze, dar asta se întâmplă pentru că au aderat la ideea puritană de a fi ocupat, dar fără să se simtă bine. Pentru ei, mantra pensionării devine „simţiţi-vă bine (pentru că o meritaţi), dar deveniţi inutili!".

Cei mai împliniţi oameni sunt cei care se bucură atât de muncă, dar şi de timpul liber, care le iubesc pe amândouă şi care celebrează viaţa în conformitate cu propriile planuri de viaţă. Iar culturile care onorează bătrânii sunt mai umane decât culturile care îşi tratează bătrânii ca şi cum ar fi doar nişte maşini depăşite. Calitatea contribuţiei cuiva la viaţa familiei sau a comunităţii creşte odată cu vârsta (cel puţin pentru o vreme), prin urmare este prostesc şi inuman să irosim potenţialul celor care au dobândit înţelepciune prin experienţa de-o viaţă.

„ÎN LUME BUNE-S TOATE"

Cazurile extreme de dezumanizare prin mecanizare includ fabricile din secolul al XIX-lea din nordul industrializat al Angliei. Acolo, copiii erau forțați să lucreze douăsprezece ore pe zi sau mai mult, dacă ei și familiile lor voiau să mănânce ceva, dar primeau niște salarii de nimic. Acesta era scenariul sumbru care i-a inspirat nu doar pe Marx și Dickens, dar și pe Robert Browning. În portretul poetic „Trece Pippa", Browning a reafirmat triumful spiritului uman prezentând îndărătnica dragoste de viață a unei fetițe și umanitatea ei de neînfrânt. Pippa se duce la țară pentru singura ei zi liberă pe an pentru a celebra natura. Ea cântă:

Anul e în primăvară;
Iar ziua e la început;
E șapte dimineața;
Iar coasta dealului este îmbrăcată-n rouă;
Ciocârlia este în zbor;
Melcul este pe mărăciniș;
Și Dumnezeu este în viață;
În lume bune-s toate!

Poți intrerpreta aceste versuri ca fiind de o ironie extremă, dar optimistul din mine înțelege că oricine poate găsi și aprecia splendoarea organică a naturii, chiar dacă este scufundat zilnic în cenușiul mecanicist. Pippa reafirmă bunăstarea divină și manifestarea voioasă a cosmosului în fața disconfortului provocat sieși de om și a inutilității mecanizării. Ea este o rază de speranță care străpunge ceea

ce marele umanist și pacifist Lewis Mumford a numit „coma creată mecanic" pe care revoluția industrială a indus-o atâtor oameni timp îndelungat. Și acum, când revoluția industrială a fost înlocuită cu revoluția digitală, coma creată mecanic din fabrici este înlocuită cu transa creată cibernetic din birouri. Cu cât mai mult timp petreci în spațiul virtual, cu atât viața îți pare mai puțin reală.

UN DUMNEZEU CIBERNETIC

În 1956, cu aproximativ treizeci de ani înainte de pătrunderea calculatoarelor personale în viețile noastre, Lewis Mumford scria: „Creând mașina gânditoare, omul a făcut ultimul pas în supunerea față de mecanizare; și abdicarea finală în fața acestui produs al propriei ingeniozități i-a oferit un nou obiect de venerație: un dumnezeu cibernetic."

Mașinile sunt anexe al membrelor, organelor și simțurilor noastre. Bicicletele și automobilele sunt extensii ale picioarelor, uneltele motorizate sunt extensii ale mâinilor, telescoapele și microscoapele sunt extensii ale ochilor, telefoanele și faxurile sunt extensii ale vocii. Aceste mașini sunt pasive, așteptând comanda și controlul nostru. Nu considerăm că au creier sau minte.

Calculatoarele avansate sunt o altă chestiune. Deși nu sunt decât niște motoare logice, echipate cu diverse mecanisme pentru a primi, citi, scrie, înmagazina, afișa și rearanja informații, mulți oameni speră că în cele din urmă vor deveni mai „inteligente" decât oamenii și că vor

răspunde în locul nostru tuturor întrebărilor fără răspuns. Unii își imaginează un viitor în care calculatoarele vor rezolva pentru noi, o dată pentru totdeauna, marile întrebări despre sensul vieții și existența lui Dumnezeu, vor explica moartea, conștiința și scopul universului. Filosofii, logicienii și oamenii de știință au păreri împărțite despre posibilitatea unei astfel de lumi. Nimeni nu știe dacă un calculator poate gândi, iar argumentele se dezlănțuie de ambele părți.

Susținătorii „mașinilor gânditoare" au aclamat calculatorul numit Deep Blue care l-a învins pe campionul internațional la șah Gary Kasparov, dar această ispravă n-ar fi trebuit să fie surprinzătoare. În termeni de teoria jocurilor, șahul este precum X și 0, doar că având mai multe posibile complicații. Dacă găsești cea mai bună mișcare în ambele jocuri, nu poți pierde. Dacă ambii jucători găsesc cea mai bună mișcare, jocul se termină cu remiză. Este ușor să găsești cea mai bună mișcare la X și 0, și de aceea chiar și copiii se plictisesc repede jucând acest joc. Șahul este mult mai complicat, dar maeștrii știu să găsească cea mai bună mutare de cele mai multe ori. De aceea multe meciuri se termină cu remiză. Dar pentru un motor logic, X și 0 și șahul sunt la fel, cel puțin în teorie: calculează cea mai bună mișcare și nu poți pierde. Gary Kasparov a fost evident supărat după ce a pierdut în fața lui Deep Blue. Cumva sperase că ingeniozitatea umană, creativitatea sau inspirația vor învinge puterea computațională. S-a înșelat. În jocurile precum șahul, motoarele logice avansate sunt superioare creierelor unor experți.

Așa să fie? Până la urmă, Deep Blue este o extensie a unei echipe de experți. Oamenii l-au programat să găsească cea mai bună mișcare de mai multe ori decât cel mai

bun jucător. Oare nu tocmai acei informaticieni care au creat, dezvoltat și perfecționat programul au fost și cei care jucau șah, folosind calculatorul ca pe o extensie a propriului creier? Și dacă așa stau lucrurile, de ce ne învârtim în cerc, crezând că mașina ne este cumva superioară? Automobilele de cursă sunt create în așa fel încât să fie mult mai rapide decât automobilele personale, dar să câștigi o cursă conducând un automobil este o sarcină pe care doar oamenii o pot îndeplini. Macaralele sunt create pentru a ridica obiecte mai grele și mai sus decât le pot ridica oamenii, dar să operezi o macara pe un șantier este o treabă pe care doar oamenii o pot săvârși. Iar calculatoarele sunt create pentru a primi, manipula și afișa informații într-un mod mai rapid și mai complex decât pot reuși oamenii, dar programarea unui calculator este o sarcină pe care doar oamenii o pot îndeplini.

Întrebarea mai profundă pe care și-o pun filosofii și informaticienii este în ce măsură compunerea simfoniilor, scrierea poeziilor și improvizarea dialogurilor sunt doar altfel de jocuri pe care calculatoarele le vor juca mai bine decât oamenii într-o bună zi. Programele calculatoarelor vor simula cu siguranță creativitatea și spontaneitatea umane. Dar este simularea echivalentă cu lucrul real? Sau puterile creative ale minții umane vor fi tot timpul mai mari decât simulările calculatoarelor?

FORMALISM VERSUS HOLISM

Formaliștii aderă la o concepție newtoniană depășită, conform căreia însuși universul este o mașină gigantică. Ei cred că orice proces poate fi mecanizat. Pentru

ei, creierul uman nu este altceva decât un calculator biologic, care funcționează pe baza unor programe biologice, și cred că, mai devreme sau mai târziu, vom programa calculatoarele să compună simfonii mai bune, să scrie poezii mai bune și să improvizeze dialoguri mai bune decât noi.

Din contră, holiștii privesc universul ca fiind un organism gigantic. Ei cred că anumite procese nu pot fi mecanizate. Holiștii văd calculatoarele ca pe niște extensii ale minții, și nu ca pe niște copii ale ei. Pentru un holist, chiar dacă am putea simula creativitatea și intuiția, calculatoarele ar rămâne niște simple extensii ale creierului și, mult mai important, ale minții noastre. Holiștii cred că puterile creative ale minții umane nu sunt explicate în întregime de hardware-ul creierului și de software-ul lingvistic, că trebuie să existe ceva mai mult care-i permite lui Bach să găsească notele potrivite, lui Milton să găsească cuvintele nimerite, lui Rembrandt, cele mai anevoioase culori, lui Socrate, cele mai potrivite idei, și nouă, să apreciem aceste opere nemuritoare.

Conform viziunii holiste despre lume, mașinile nu sunt altceva decât suma părților lor, iar părțile sunt concepute de creatorii lor. Organismele au proprietăți care nu pot fi explicate prin intermediul părților, proprietăți care apar imprevizibil din interacțiunile dintre părți. Marile opere de artă se înscriu mai profund în conștiința și afectivitatea noastră decât picturile digitale, pentru că au proprietăți care nu pot fi reduse la cifre. Cantitatea este mecanică, iar calitatea, organică.

În termenii teoriei complexității, o amibă unicelulară este mult mai complicată decât orice mașină

creată vreodată, de la supercomputerul Vax la navele spaţiale. Şi dumneavoastră, ca orice altă fiinţă umană, sunteţi mult mai complicat decât orice amibă. Pentru a începe să vă atingeţi potenţialul ca fiinţă umană, trebuie să apreciaţi diferenţa dintre mecanism şi organism şi să concepeţi o societate în care oamenii sunt celule ale unui organism mai complex, şi nu rotiţe într-o maşină sau noduri într-o reţea informaţională.

Echipele formate din oameni înseamnă mai mult decât o sumă de maşini. Jucătorii sunt mai mult decât nişte părţi, sunt indivizi ale căror calităţi particulare redefinesc forma şi funcţia întregului. Mişcările echipei pot fi predeterminate, dar nu şi jucătorii. Nicio echipă nu este asamblată din părţi, ca o maşină. Pentru a te simţi ca un jucător, trebuie să lucrezi într-o organizaţie cu o filosofie organică, şi nu cu una mecanicistă. Iată filosofia organică a unuia dintre cei mai mari antrenori de fotbal din toate timpurile, Vince Lombardi:

> Contribuţia individuală la efortul de grup, iată ce face ca o echipă, o companie, o societate sau o civilizaţie să funcţioneze.
> — VINCE LOMBARDI

Jucătorii lui Lombardi nu s-au simţit niciodată ca nişte simple rotiţe. Felul legendar în care îi motiva, angajamentul pe care îl cerea le dădeau un sens şi un scop care să dureze o viaţă. Echipele lui munceau mai mult, jucau mai bine, se bucurau mai mult şi câştigau mai multe meciuri decât restul.

CAZUL LUI RAPHAEL: FUGA PRIN SPAȚIUL VIRTUAL

Povestea lui Raphael ne amintește că mașinile nu sunt nici bune, nici rele în sine, totul depinde de cum sunt folosite. Computerele ne pot reumaniza la fel de bine ca și dezumaniza, așa cum o demonstrează experiența lui Raphael. Era un profesor pensionat, ușor surd și cu probleme de respirație din cauza astmului. Fiind educat în stilul școlii de odinioară, Raphael era foarte citit și adora arta corespondenței. Nu prea avea la ce folosi calculatorul; asta până când cea de-a doua soție a pierdut bătălia împotriva cancerului și a murit. Fuseseră căsătoriți doar șase ani, dar avuseseră o relație profundă. Lui Raphael nu doar îi lipsea soția, dar era disperat că nu va mai găsi pe altcineva. Având probleme de auz și de respirație și fiind un om citit, Raphael nu se potrivea în contextul barurilor pline de fum, zgomotoase și de joasă calitate. Pe de altă parte, deși bibliotecile publice erau liniștite, fără fum și pline de cărți bune, nu erau chiar locurile ideale de a întâlni femei.

Raphael a fost adesea îndrumat de cartea Ecclesiastului, dar dintr-odată i s-a părut că sfaturile cuprinse acolo erau ironice: „Bucură-te de viață cu femeia pe care o iubești... căci aceasta este partea ta în viață". I se părea că partea i-a fost prea scurtă și se întreba ce mai poate face. Unul dintre copiii lui (din prima căsnicie, care se terminase în divorț) i-a sugerat să-și ia un calculator și să întâlnească femei prin rețelele de socializare, dar la început Raphael a strâmbat din nas la această idee.

Așa că s-a întors la Ecclesiast. Dar dintr-odată acest fragment a căpătat un nou sens: „Aruncă pâinea ta pe apă, căci o vei afla după multe zile... Dis-de-dimineaţă, seamănă sămânţa și până seara nu odihni mâna ta". Raphael și-a dat seama că acest fragment poate fi interpretat ca o sugestie să intre în reţelele de socializare. Așa că și-a cumpărat un calculator și a învăţat cum să-l folosească. A început să acceseze site-uri de matrimoniale și să corespondeze prin e-mail cu femei din toată ţara. Faptul că avea probleme cu auzul și cu respiraţia nu reprezenta un obstacol pentru e-mailuri și faptul că iubea literatura și știa să aștearnă scrisori frumoase i-a permis să corespondeze cu multe femei și să aibă multe oportunităţi romantice.

L-a astras în special o femeie pe nume Evelyn. Era o profesoară la pensie, văduvă și împărtășea pasiunea lui Raphael pentru cărţi. Au schimbat fotografii și chiar înregistrări audio. În cele din urmă și-au dat întâlnire. Dat fiind că locuiau în state diferite, au luat mașina și s-au întâlnit la mijlocul drumului.

Atracţia lor virtuală a înflorit și în realitate. Pentru Raphael, era o aventură extraordinară. În cele din urmă, s-au mutat împreună. Legătura lor amoroasă a fost făcută posibilă în primul rând de filosofia de viaţă a lui Raphael. Nu era o rotiţă în vreo mașinărie și nici un nod în reţea. Era o fiinţă organică ce folosea calculatorul și spaţiul virtual ca mediu pentru extinderea conștiinţei, minţii și inimii. Raphael și Evelyn au înţeles că supremul loc de întâlnire este comunitatea globală și că folosirea mai bună a mașinilor poate îmbunătăţi relaţiile umane.

Raphael a primit un ultim sfat din partea Ecclesiastului: „Pentru orice lucru este o clipă prielnică și vreme pentru orice îndeletnicire de sub cer". Pentru Raphael, acest lucru însemna că există un moment potrivit să folosești calculatorul și un moment adecvat să încetezi să-l mai folosești. Așa că, atunci când el și Evelyn s-au stabilit în noua lor casă, și-a împachetat calculatorul și l-a pus deoparte.

Vreme este să agonisești și vreme să prăpădești;
vreme este să păstrezi și vreme să arunci.
— ECCLESIASTUL

REALITATE, VIRTUALITATE ȘI SPIRITUALITATE

Generația mai tânără, născută într-o lume modificată deja de calculatoare, se poate confrunta cu obstacole mai grele în regăsirea propriei umanități. Confruntați cu *Matrixul*, le este mai greu să distingă între realitate și virtualitate. Confundarea realității cu virtualitatea are loc în etape, care depind întotdeauna de mașini.

Să luăm exemplul felului în care mașinile au influențat muzica și efectele ei asupra vieții sociale. În secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, oamenii cântau la instrumente împreună, acasă, în mod regulat. Experiența lor comună în ce privește muzica de cameră reprezenta o îmbogățire culturală și o sporire a relațiilor sociale. În secolul XX, invenția fonografului, a radioului și a televizorului a adus muzica în case de la distanță, dar a făcut ca familia să

nu mai conţină nişte producători activi, ci nişte consumatori pasivi ai muzicii. Marketingul diferitelor genuri de muzică ce ţintesc generaţii diferite, la care se adaugă disponibilitatea unor dispozitive de ascultat muzică cu căşti, au împărţit familia într-o colecţie de indivizi cu gusturi diferite. Deşi acest lucru este un tip de individualism compatibil cu proiectul iluminist, se întâmplă ceva nu foarte iluminat. Când membrii familiei sunt adunaţi în aceeaşi cameră, dar fiecare ascultă muzică la un alt CD-player, atunci locuiesc în lumi diferite. Muzica mecanizată îi desparte, în loc să-i unească. Din punctul de vedere al marketingului, sloganul imperiului roman „divide şi cucereşte" funcţionează destul de bine. Dar din punct de vedere social, sunt nişte fiinţe pasive şi alienate şi ar fi mai bine dacă uneori ar face muzică împreună, ca o familie activă şi unită.

Ceea ce muzica mecanizată face experienţei sociale calculatoarele fac conştiinţei sociale. Fiecare membru al familiei stă în faţa calculatorului personal. Fiecare cunoaşte altceva, stimulat fiind de o maşină. Abia dacă sunt conştienţi unul de altul. Virtualitatea ia treptat locul realităţii. Dacă luăm în considerare orele şi anii petrecuţi de un copil în faţa televizorului, a calculatorului, a jocurilor, orele şi anii petrecuţi pasiv şi fără legătură reală cu oamenii şi fără activitate socială, virtualitatea ajunge să înlocuiască realitatea. Unii tineri abia dacă mai pot să facă diferenţa.

O modalitate de a reexperimenta umanitatea la orice vârstă este să ne punem o altă Întrebare fundamentală: care este diferenţa dintre mecanism şi organism? Un posibil răspuns, respectiv că există ceva spiritual în ce priveşte viaţa organică, face subiectul următorului capitol.

EXERCIŢII FILOSOFICE

Primul exerciţiu: Demecanizaţi-vă!

1. Încercaţi să nu mai folosiţi maşinile timp de o zi sau mai mult. După mai multe ore, vă veţi liniști și vor înceta să vă conducă. Scoateţi din priză telefoanele, televizorul, playerul video, DVD-playerul, calculatoarele, combinele muzicale, ceasurile electronice și digitale. Scoateţi bateriile din ceasurile cu cuarţ. O pendulă este OK; este o piesă care funcţionează pe baza arcurilor și a gravitaţiei. Nu vă va deranja. Închideţi-vă telefoanele mobile. Puneţi deoparte agenda telefonică și walkmanul. Dacă nu vă puteţi abţine să puneţi mâna pe o telecomandă, ascundeţi-o în sertar. Acum vă veţi putea plimba prin casă fără să aveţi ca destinaţie o maşină.
2. În numele lui Dumnezeu, ce-o să vă faceţi acum? Așa, panicaţi-vă!
3. Acum găsiţi ceva pe care să-l produceţi din energia voastră organică, în loc să consumaţi energia și produsele unei maşini. Desenaţi. Pictaţi. Sculptaţi. Citiţi. Scrieţi. Jucaţi-vă. Staţi. Gândiţi-vă. Vorbiţi. Plimbaţi-vă. Trăiţi-vă umanitatea. Dacă puteţi să faceţi faţă maşinilor, puteţi face faţă și maşinaţiilor. Ceea ce e bine pentru dumneavoastră.

Al doilea exerciţiu: Reumanizaţi-vă!
Acest lucru presupune un singur pas: Petreceţi puţin timp în natură, la ţară. Cu cât mai mult, cu atât mai bine.

10. SUNTEȚI O PERSOANĂ INTERESATĂ DE SPIRITUALITATE?

Există un suflet în inima naturii și dincolo de voința oricărui om... așezați-vă în mijlocul curentului de putere și de înțelepciune care animă totul și veți fi propulsat fără efort întru adevăr, dreptate și mulțumire desăvârșită.
— RALPH WALDO EMERSON

Cea mai profundă emoție de care suntem capabili este sentimentul mistic. În acesta zace germenele oricărei arte și oricărei științe... el e nucleul adevăratului sentiment religios. În acest sens, și doar în acest sens, mă situez printre oamenii profund religioși.
— ALBERT EINSTEIN

Dacă neglijați, ignorați sau negați aspectele ființei voastre, nu veți reuși să vă trăiți viața pe deplin. Și

acest lucru poate provoca deopotrivă disconfort și boală. Chiar și în America, probabil cea mai acaparatoare și mai materialistă societate pe care a cunoscut-o vreodată lumea, mulți oameni sunt incredibil de spirituali. Satisfacerea nevoilor materiale, emoționale și intelectuale nu e suficientă pentru a da oamenilor un sens. Așa că, mai devreme sau mai târziu, oamenii caută căi spirituale, fie prin intermediul religiilor tradiționale, fie prin sisteme de credințe nontradiționale, prin înțelepciunea perenă a Orientului, prin abordări New Age sau chiar prin filosofia seculară. Spiritul se poate manifesta pe căi diferite, dar în sine este unitar; tot așa cum înghețata are mai multe arome, dar în sine este un singur lucru.

Și ce este spiritul? Simplu spus, este un fel de forță sau de energie nonmaterială. Chiar și materialiștii convinși sunt obligați să recunoască existența și influența entităților nonmateriale. Câmpurile gravitaționale și magnetice sunt lucruri nonmateriale care exercită și conțin energie. Și lumina este formată din fascicule de energie. Fără gravitație n-ar exista atmosferă, fără magnetism n-ar exista ioni biochimici, fără lumină plantele n-ar putea să facă fotosinteză. Prin urmare, viața însăși depinde de forțe și energii nonmateriale. Dacă acest lucru este adevărat pentru plante, nu este cu atât mai adevărat pentru oameni? Viața și conștiința au aspecte spirituale (nonmateriale) de netăgăduit. Chiar și gândurile sunt nonmateriale, dar ele determină în cele din urmă în care din Cele Zece Lumi locuiți în prezent. Este periculos să vă negați spiritul, căci, dacă pricina disconfortului este într-adevăr spirituală, negând acest domeniu de existență, nu vă veți putea alina acel disconfort.

Să luăm un exemplu concret: obezitatea. În America și în lumea dezvoltată există o epidemie de obezitate. Prea mulți americani adulți și copii, din culturi și etnii diferite, sunt supraponderali. Acest lucru se întâmplă pentru că lipsesc obiceiuri dietetice adecvate. Prin urmare, consumă fast-food și junk food, precum și hormoni de creștere bovini (mulțumită industriei de lactate), toate acestea contribuind la obezitate. Se uită prea mult la televizor și nu fac exerciții fizice. Dar se mai întâmplă ceva: cred că mulți din acești oameni sunt înfometați din punct de vedere spiritual și încearcă să-și satisfacă apetitul spiritual prin mâncare. Bineînțeles, acest lucru nu funcționează, ci, dimpotrivă, are efecte adverse. Oamenii care sunt împliniți în viață mănâncă mai puțină mâncare și mai bună, nu mai multă și mai proastă; pe când oamenii care au probleme neexaminate încearcă să umple un gol spiritual cu cheeseburgeri și cartofi prăjiți. John Lennon cânta la un moment dat: „Acum ei știu de câte găuri e nevoie pentru a umple sala Albert Hall", adică de un număr infinit. Poți să spui același lucru despre obezitate, în sens contrar: ai nevoie de un număr infinit de Big Mac pentru a umple un gol spiritual.

Să mai luăm un exemplu concret: fumatul. Oamenii fumează din multe motive. Motivul standard include dependența de nicotină, plăcerea adicției, obișnuința, faptul de a face ceva cu mâinile și cu gura, gratificația orală, distracția cu fumul și presiunea din partea semenilor. În plus, oamenii obișnuiau să fumeze din cauza publicității directe sau indirecte: bărbatul de la Marlboro avea o atitudine șmecheră, iar vedetele preferate obișnuiau să fumeze țigară de la țigară în timpul filmelor. Chiar dacă fumătorii pot

învinge dependența de nicotină (care dispare după câteva zile), să găsească alte distracții, să dobândească niște obiceiuri mai bune, să facă altceva cu mâinile și cu gura, să descopere gratificări și amuzamente alternative și să reziste presiunii din partea semenilor, mulți tot nu pot renunța la fumat. De ce?

Poate că există un alt motiv pentru care oamenii fumează, care nu se află pe lista de mai sus și despre care nu se vorbește deschis. În fond, este un motiv spiritual. Oamenii fumează ca să-și simtă respirația. Când inhalezi dintr-o țigară, simți cu adevărat fumul (și prin urmare respirația) întrând pe căile respiratorii și în plămâni; când expiri, poți simți și vedea fumul (și prin urmare respirația) care iese din plămâni și căile respiratorii. Respirația este un fapt fundamental al vieții: ultima suflare va fi actul final al vieții. Respirația și spiritul sunt strâns legate. Învățând să respiri corect, îți exerciți controlul asupra corpului și asupra minții. Atunci și doar atunci energia spirituală poate să se manifeste deplin. Oamenii au deci dreptate să vrea să-și simtă respirația, dar trebuie să învețe modalități benefice, și nu nocive de a o face. Nu poți umple un gol spiritual cu fum, așa cum nu poți să-l umpli nici cu mâncare.

Obezitatea și fumatul sunt doar două exemple de probleme grave și generalizate care se dovedesc destul de rezistente la tratamentele convenționale. Acest lucru se întâmplă probabil pentru că își au sursa în domenii nonmateriale. Dacă așa stau lucrurile, au nevoie de remedii spirituale. Nu mai e nevoie să spunem că, chiar dacă mâncați sănătos și respirați corect, întotdeauna e loc pentru un progres spiritual.

Spiritul este acel aspect care i-a despărţit pe Freud şi pe Jung şi acum îi desparte pe freudieni de jungieni. Jung credea că majoritatea problemelor pe care le au adulţii sunt cauzate de crize spirituale nerezolvate. Freud credea că toate problemele sunt simptome ale bolii şi considera psihanaliza o modalitate indirectă de a face faţă bolii până când ştiinţele cogniţiei ne vor putea da răspunsuri directe. Freud a spus: „Biologii să meargă cât pot de departe şi noi să mergem cât de departe putem. Într-o bună zi, cele două discipline se vor întâlni". Om de ştiinţă materialist, Freud a negat chiar existenţa spiritului, pe când Jung, un mistic intuitiv, i-a proclamat întâietatea în toate chestiunile umane.

Dacă premisa de bază a lui Freud este compatibilă cu abordarea rapidă „diagnostic-şi-medicamente" pe care o avem faţă de orice disconfort, intuiţiile lui Jung sprijină o interpretare holistă a nefericirilor vieţii. Jung vedea fiecare persoană ca pe un călător într-o aventură spirituală personalizată. În concepţia sa, viaţa este o călătorie miraculoasă plină de surprize şi provocări, de bucurii şi tristeţi, abundând în gânduri, sentimente şi experienţe care provoacă confort şi disconfort deopotrivă. Dar ne înşelăm dacă abordăm disconforturile intermitente ale vieţii ca fiind simptome ale unei boli. Când facem ceea ce suntem meniţi să facem — când ne urmăm aventura — încercăm să obţinem unitate şi armonie între forţele contrare ale mythosului (mitologiei) şi logosului (raţiunii), cosmosului (ordinii) şi haosului (dezordinii), forţe

care împing și trag oamenii în direcţii diferite. Spiritul este cel care armonizează și care dirijează acest cvartet.

> Omul modern nu înţelege cât de mult „raţionalismul" său l-a adus la mila „subteranelor" psihicului său. S-a eliberat de superstiţie (sau cel puţin așa crede el), dar pe parcurs și-a pierdut valorile spirituale într-o măsură primejdioasă. Tradiţia sa morală și spirituală s-a dezintegrat și acum plătește preţul pentru această despărţire prin dezorientare și disociere generalizate.
>
> — CARL JUNG

CAZUL LUI KEVIN: UN DRUM DIFICIL

Kevin era o vedetă rock care apelase la consiliere filosofică din partea colegei mele engleze Emmy van Deurzen. Kevin făcuse ceea ce visează mulţi tineri să facă: a înregistrat albume, a avut turnee în toată lumea, a organizat petreceri nebune în hoteluri, s-a răsfăţat cu sex și droguri, așa cum se știe că fac vedetele rock. După câteva albume, multiple turnee și nenumărate petreceri și situaţii extreme, trupa s-a despărţit. Kevin s-a confruntat în acel moment cu o schimbare a stilului de viaţă subită și drastică. Îl aștepta un nou viitor plin de speranţă, dar era ţinut pe loc de vechi și deznădăjduite obiceiuri: dependenţa de cocaină, alcoolismul și fumatul. Kevin a avut ideea bună de a scăpa de ele, iar în cazul lui a fost mai ușor să se vindece de dependenţa de cocaină decât de cea de alcool și de ţigări.

Prima lecţie filosofică a lui Kevin a fost să înţeleagă capcanele hedonismului, care fusese filosofia

în conformitate cu care trăise multă vreme fără să-și dea seama. Hedonistul este acela care caută plăcerea și care valorizează obținerea plăcerii mai presus de orice. Hedoniștii se confruntă cu cel puțin trei probleme. În primul rând, aleg plăcerile imediate ale simțurilor în favoarea plăcerilor amânate de a atinge obiective de lungă durată și durabile prin disciplină, efort și răbdare. De ce este acest lucru o problemă? Pentru că gratificarea instantanee este întotdeauna de scurtă durată; astfel, hedoniștii sunt mereu înfometați după mai mult. Ceea ce duce la a doua problemă: nu doar că apetitul lor este insațiabil, dar au nevoie de gratificări din ce în ce mai intense pentru a-și menține nivelul de satisfacție. La început, Kevin nu a vrut decât un pahar, o priză, o femeie; în curând și-a dorit două din fiecare, iar în cele din urmă, trei sau mai multe. Apetitul hedonistului nu este niciodată satisfăcut, dar efectele cumulative asupra corpului, minții și spiritului sunt epuizante și distructive. Și aceasta este a treia problemă: setea hedonistului pentru gratificația imediată îl poate ucide treptat. Acest lucru poate părea ironic, dar este adevărat.

În timp ce Kevin scăpa de obiceiurile lui proaste și de filosofia de viață care i le încurajase, se confrunta cu un vid: prăpastia dintre existența lui trecută ca vedetă rock și existența viitoare ca altcineva, a cărui identitate îi era în prezent necunoscută. Acesta este abisul lui Nietzsche, și disperarea temporară pe care o provoacă este de fapt un pașaport pentru creșterea spirituală și satisfacția de durată. Remarcați că acest lucru este opusul gratificării temporare a hedonismului, care fusese pașaportul lui Kevin spre decăderea spirituală și spre insatisfacția de durată. Kevin vedea meritele acestei viziuni, deși era disperat.

Existenţialismul a devenit un substitut mai sănătos pentru hedonismul său şi l-a ajutat să depăşească perioada de sevraj şi de tranziţie.

Kevin şi-a descris procesul de recuperare ca fiind asemănător urcării unui munte necunoscut. Uneori calea era uşoară, alteori, dificilă, iar în momentele cele mai grele, de netrecut. Atunci era nevoit să facă cale întoarsă şi să găsească o potecă mai bună. Dar a avut un consilier filosofic care să-l însoţească pe drum şi l-a ajutat să descopere şi altceva. De fapt, Kevin făcea o călătorie spirituală, de la un tip de viaţă la altul. Schimbările drastice ca acestea nu înseamnă moarte, ci mai degrabă renaştere. Ele reprezintă progresul spiritului uman care se leapădă de năravuri vechi şi distructive şi le înlocuieşte cu moduri de a trăi şi de a gândi noi şi constructive.

Sfârşeşte fiecare zi cu cugetul împăcat. Ai făcut ce-ai putut. Cu siguranţă s-au ivit nişte gafe şi nişte absurdităţi; uită-le cât poţi de repede. Mâine este o nouă zi; începe-o cu bine şi senin şi cu o bucurie suficient de mare pentru a nu fi împovărată de nechibzuinţele trecute.

— RALPH WALDO EMERSON

SPIRITUALITATE ŞI RELIGIE

Spiritul joacă un rol foarte important în religiile tradiţionale, şi aşa şi trebuie. Dar este posibil (şi uneori chiar dezirabil) să creşti spiritual fără să aparţii unui grup religios anume. Aceasta este metoda preferată a unora, pentru că,

dacă religia devine prea dogmatică, ceea ce reprezintă un risc pentru toate învăţăturile docrinare, adepţii îşi pot pierde capacitatea de a se îndoi, iar creşterea lor spirituală este sufocată. Poţi să respecţi religia fără să fii spiritual şi faptul că urmezi ritualurile ca pe nişte comportamente mecanice îţi poate sărăci spiritul. Pe de altă parte, practica spirituală îţi îmbogăţeşte viaţa, fie că eşti sau nu religios.

Fiecare din marile religii ale lumii are un set de învăţături ezoterice (adică interne şi secrete) care implică practici dincolo de regulile, ritualurile, liturghia şi rugăciunile obişnuite şi ele sunt menite pentru creşterea spirituală. Asemenea învăţături sunt adesea etichetate drept misticism. Învăţătorii înşişi — fie că sunt înţelepţi taoişti, brahmani hinduşi, cabalişti iudei, gnostici creştini, sufiţi musulmani, bodhisattvas budişti sau guru eclectici — sunt adepţii iluminării spirituale individuale şi se opun conformismului de grup. Calea spirituală dezvoltă capacitatea interioară de a explora şi de a slăvi misterele universului, în numele iubirii şi al caritătii. Calea spirituală nu conduce niciodată la autodistrugere şi la anihilarea celorlalţi prin conflicte violente, inutile şi dăunătoare şi prin inflamarea unei rele-voinţe pline de ură sau de gânduri suicidale. Disconfortul este un ingredient important în orice amestec ezoteric, dar care se poate transforma în confort. Disconfortul este un prieten, şi nu un duşman pentru că deschide mintea, inima şi sufletul către experienţele vieţii spirituale, obligându-ne să ne rafinăm aspectele animale şi să le umanizăm pe cele mecaniciste. Voi rezuma câteva tradiţii mistice. Vă voi sugera şi nişte lecturi suplimentare pe care le puteţi consulta dacă sunteţi interesaţi. Lectura

unor cărți importante îți poate schimba viața în bine: aceasta este biblioterapia.

Există o mie și una de porți către livada adevărului mistic. Fiecare ființă umană are propria poartă. Nu trebuie să facem niciodată greșeala de a vrea să intrăm în livadă pe altă poartă decât cea proprie.
— ELIE WIESEL

Înțelepții taoiști sunt sublimi, dar greu de găsit. Tao este o cale care nu poate fi definită decât prin contradicția rațională că fiecare definiție este, prin definiție, greșită. Nu lăsați acest lucru să vă descurajeze! Această cale nedefinită duce dincolo de disconfort, dar nu puteți să-i descărcați îndrumările de pe internet. Înțeleptul Zhangzi sfătuiește: „Practicați faptul de a nu avea gânduri și nici reflecții și veți cunoaște Tao. Numai atunci când nu veți avea niciun loc și nu veți ști calea înainte veți găsi odihna în Tao. Dacă nu aveți nicio cale și niciun plan, veți obține Tao". Un învățăcel în taoism s-a plâns că e ca și cum ar lua un medicament care îl face să se simtă mai rău decât înainte. Asta pentru că a urma Tao înseamnă să te golești de tot ce nu este Tao. Nu se se poate să nu simți un oarecare disconfort. Nu vă îngrijorați! Atunci veți fi în stare să vă inspirați din ceea ce Zhangzi numește „generozitatea vieții". Dar pentru a face acest lucru, trebuie să vă goliți de sărăcia vieții. Ceea ce este neplăcut, ca atunci când drenezi un abces; dar este necesar pentru a scăpa de infecție. *Tao Te Ching* vă poate învăța cum anume.

Cea mai importantă expresie a filosofiei spirituale hinduse și un stimulent pentru practica ei,

Bhagavad Gita, începe cu disperarea supremă a învăţăcelului Arjuna, care este şi un mare războinic. Dar bravura lui Arjuna este ca un pai în vânt comparată cu forţele spirituale ale cosmosului pe care trebuie să înceapă să le înţeleagă, fiind revelate cu răbdare şi metodă de Krişna. Disconfortul lui Arjuna îl face să pună sub semnul întrebării sensul vieţii şi al morţii, ceea ce deschide poarta către practicile spirituale ale Înţelepţilor pădurii. Disperarea lui a fost cheia salvării sale. Şi disperarea voastră poate fi o astfel de cheie. Pentru a o afla, citiţi *Bhagavad Gita*.

Multe practici ale misticismului iudaic (Cabala) au ca premisă ceva mai rău decât disperarea: dezastrul. Forţe dincolo de controlul nostru pot să ne devasteze viaţa, aducând moarte şi distrugere. Luaţi exemplul Cărţii lui Iov. Luaţi exemplul evenimentelor de pe 11 septembrie 2001. Orice moment în care nu se produce un dezastru este un dar preţios, care ar trebui celebrat prin mai multă dragoste de viaţă. Această celebrare, nucleul tare al Cabalei, este o practică spirituală. Aşa cum a spus rabinul David Cooper, înotăm într-o „mare de miracole neactualizate". Misiunea voastră este să le realizaţi. Împliniţi această sarcină pe calea spirituală. Dacă vă place să realizaţi misiuni, de ce să nu investigaţi Cabala? Puteţi începe cu cartea lui Cooper *Dumnezeu este un verb*.

Misticismul creştin a evoluat în interiorul Bisericii Catolice şi în afara ei, aceasta din urmă din cauza interzicerii gnosticismului de către Biserică. În mod interesant, ordinele religioase din interiorul Bisericii împrumută în prezent elemente din alte tradiţii pentru a-şi revitaliza credinţa, fapt exemplificat de Roshi Robert Kennedy şi de faptul că a dăruit budismul zen comunităţilor

monastice și mirene romano-catolice. Dar gnosticii au imitat, la rândul lor, învățăturile ezoterice ale altor religii. În cel mai bun caz, văd această lume ca fiind imperfectă, iar în cel mai rău caz, ca pe un iad. Calea de a depăși disconfortul este evoluția conștiinței umane: un progres de la materialism și supunerea față de simțuri la conștiința etică și eliberarea spirituală a gnozei. Savantul gnostic G. Quispel spune: „Spiritul în exil trebuie să treacă prin infernul materiei și purgatoriul moralei pentru a ajunge în paradisul spiritual". Dacă vă simțiți ca un spirit în exil, de ce nu studiați niște texte gnostice? Un pregnostic timpuriu și anonim a scris unul din textele mele preferate din misticismul creștin: *Norul necunoașterii.*

Misticismul musulman, sau sufismul, este asemănător cu idealurile și practicile spirituale ale taoismului, hinduismului, iudaismului și creștinismului. Cea mai recentă tradiție mistică importantă, sufismul, încorporează elemente ale predecesorilor ei. Ca și taoiștii, sufiții valorizează vidul. Ca înțelepții hinduși ai pădurii, sufiții stau departe de mulțimi. Precum cabaliștii, sufiții celebrează viața. Ca gnosticii, sufiții recunosc potențialul transformativ al disconfortului. Iată, de exemplu, sfatul lui Rumi în această privință: „Aceste suferințe pe care le resimți sunt niște mesageri. Ascultă-i! Transformă-le în dulceață". Cum? Prin golire. Dar, așa cum știu toți misticii, golirea este extrem de folositoare și de frumoasă. „Suntem niște lăute, nici mai mult, nici mai puțin. Dacă cutia este plină cu orice, nu există muzică." Doar golindu-vă pe sine de aspectele mundane puteți fi umpluți de divinitate și puteți deveni un

instrument. Pentru a descoperi mai multe, citiți Rumi și alți sufiți.

BUDISMUL

La origine, tradițiile budiste nu sunt nici mistice, nici confesionale, de aceea atrag adepți din toate religiile. Scopul generic al budismului este dobândirea unei conștiințe neînlănțuite de pofte, atașamente, dorințe și alte otrăvuri. Unii budiști cred că există un suflet care se reîncarnează, alții nu cred deloc în suflet. În orice caz, practicile lor sunt spirituale pentru că explorează resurse umane latente, amplifică conștientizarea adevăratelor cauze ale suferinței și trezesc compasiunea pentru celelalte ființe simțitoare. Nu e nevoie decât de exercitarea umanității în cea mai puternică și mai binevoitoare manifestare: să stai liniștit o vreme. Acest lucru este suficient pentru a dezvălui spiritul uman. „Natura de Buddha", cea mai nobilă și mai golită de Eu esență a umanității unei persoane, nu este nici o idee, nici o emoție, nu e un suflet sau un nonsuflet. Realizarea ei, în lipsa unui termen mai bun, este spirituală. Și, așa cum se întâmplă cu școlile mistice amintite mai sus, disconfortul facilitează introducerea în teoria și practica budiste. Suferința poate fi un ghid spre o mai bună destinație.

> Multe din relele vieții vin din faptul că omul nu este în stare să stea liniștit într-o încăpere.
>
> — BLAISE PASCAL

Aceste mistere profunde ale ființei și ale conștiinței — problemele spirituale — au fost explorate de gânditorii occidentali în contact cu Orientul în fiecare secol, începând cu Pitagora, dacă nu chiar mai devreme. Mai recent, teosofii englezi și europeni au amestecat teologia mistică și filosofia spirituală cu practici seculare. Influențată de teologia din secolul al XVIII-lea a lui Emanuel Swedenborg și de tradițiile de înțelepciune eclectice din Orient, teosofia a fost inițiată de Helena Petrovna Blavatsky în secolul al XIX-lea. Combinând Alegoria Peșterii a lui Platon cu contrapartea sa hindusă, doctrina caracterului iluzoriu al percepțiilor curente (Maya), Madame Blavatsky a afirmat:

„În timp ce înaintăm pe scara evoluției ne dăm seama că, pe parcursul etapelor prin care am trecut, am confundat umbrele cu realitatea, iar progresul ascendent al Sinelui constă într-o serie de revelații, fiecare pas înainte aducând cu sine ideea că acum, în sfârșit, am atins «realitatea». Dar doar atunci când vom atinge Conștiința supremă și o vom uni pe-a noastră cu ea vom fi eliberați de iluziile produse de Maya."

George Gurdjieff și Peter Ouspensky au explorat dimensiunea noastră spirituală într-o manieră asemănătoare și au scris cu elocvență despre descoperirile lor. Au cartografiat o dimensiune a conștiinței care nu cunoaște disconfortul emoțional și intelectual, în care te scalzi într-un nimb de pace. Întâlnim aceeași idee: progresul spiritual presupune presiuni exterioare, la fel ca transformarea cărbunelui în diamant. Dacă vă atrag abordările integrative,

eclectice și individualiste ale căutărilor spirituale, urmați calea lui Blavatsky, Gurdjieff și Ouspensky. Scrierile lor vă vor îndruma.

Nu uitați că vă spun toate acestea dintr-un motiv întemeiat. Să reluăm: majoritatea clienților care vin la consilieri filosofici sau la orice alt tip de consilieri sunt prinși în specificul situațiilor lor. Ceea ce este normal. Dar dacă dumneavoastră și consilierul dumneavoastră vă concentrați atenția doar asupra particularului, vă veți afunda și mai mult în noroi. Dacă credeți că sunteți într-un fel de criză spirituală, atunci vă va ajuta nu doar să vă examinați circumstanțele proprii, ci și să investigați călătoriile altora care s-au găsit pe sine în situații asemănătoare. Gurdjieff, de exemplu, a avut o viață remarcabilă și a scris despre ea într-o manieră foarte accesibilă. S-ar putea să nu fie pe gustul dumneavoastră, dar dacă treceți în revistă literatura mistică, veți găsi în cele din urmă pe cineva a cărui situație seamănă cu a dumneavoastră și a cărui cale să vreți să o alegeți pentru o vreme. Lumea este plină de călăuze și în zilele noastre, plină de cărți care să vă îndrume. Nu așa stăteau lucrurile acum un secol, așa cum vom vedea în cazul lui R.M. Bucke.

CAZUL LUI RICHARD BUCKE: CONȘTIINȚA COSMICĂ

Pe la începutul secolului XX, când avea treizeci și șase de ani, doctorul canadian Richard Bucke a avut o subită și neașteptată revelație spirituală. Într-o zi, când își vedea de treabă, a fost scăldat în lumină albă și pură și

a experimentat o dramatică transformare a conștiinței. Neavând profesori în Occident care să-i ofere un context plauzibil pentru experiența sa remarcabilă, dar derutantă, a pornit în căutarea unei explicații. A sfârșit studiind viața și experiențele similare ale multor mistici, profeți, poeți și filosofi remarcabili, dar și ale unor oameni obișnuiți care au trecut prin transformări asemănătoare (unii dintre ei sunt menționați în acest capitol). Bucke a înțeles în cele din urmă că el și ceilalți au avut parte de o răbufnire a conștiinței care i-a dus într-un plan superior și a scris o carte minunată intitulată *Conștiința cosmică*. Și-a povestit revelația spirituală cât mai clar cu putință, a dat la iveală simbolurile-cheie ale revelațiilor celor care l-au precedat pe această cale și și-a exprimat speranța că întreaga umanitate va evolua în acest sens într-o bună zi. Darul pe care ni l-a oferit Bucke este că a făcut legătura între mai multe astfel de experiențe, scoțând în evidență punctele comune, și a elevat conștiința umană dincolo de nivelul ei, folosind potențialul ei neexplorat.

> Lumea populată de cei care au o conștiință cosmică va fi la fel de îndepărtată de lumea de azi precum este cea actuală de lumea de dinaintea apariției conștiinței de sine.
>
> — RICHARD BUCKE

TRANSCENDENTALISMUL DIN NEW ENGLAND

Nu există îndrumători mai buni în ce privește viața spirituală modernă decât transcendentaliștii din New England. Ei au creat o comunitate filosofică remarcabilă în

Concord, Massachusetts, și în împrejurimi, cam în aceeași perioadă în care apăreau teosofii în Europa. Un nucleu de ființe filosofice deschise la minte, reflexive, intuitive și binevoitoare, printre care Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Louisa May Alcott și Nathaniel Hawthorne, a început o mișcare în filosofia americană idealistă al cărei potențial nu a fost încă realizat, deși influența lor individuală și colectivă încă se mai face resimțită. Punctele comune ale operelor lor includ iubirea egalitară pentru umanitate, afirmarea drepturilor de bază și a demnității ființei umane, respectul pentru natură, celebrarea vieții, o profundă recunoștință pentru darurile vieții, credința în existența unui sens al vieții și un sentiment copilăresc de a fi vrăjit de lume. Cu puțin timp înainte să moară, Thoreau a fost întrebat de mătușa sa dacă a căzut la pace cu Dumnezeu. El a răspuns: „Nu știu să ne fi certat vreodată, mătușă!".

Cele mai bune îndrumări în ce privește complexitățile vieții sunt cele mai simple. Viața spirituală dirijează muzica sufletului așa cum este menită să fie auzită. Dacă îți pui baza doar în intelect sau doar în emoții, dacă ești atras doar de hedonism și de materialism sau ești orbit de prejudecăți dogmatice, muzica sufletului este distorsionată și sună disonant, strident și discordant. Apreciind aspectele nobile ale vieții și trăind în acord cu ele, învățăm să apreciem și aspectele nobile ale umanității noastre și învățăm să trăim în acord cu ele.

Fiți precum Columb și descoperiți continente întregi în interior, deschizând noi căi, nu de comerț, ci de gândire.
— HENRY DAVID THOREAU

CAZUL LUI BEN: DINCOLO DE VISUL AMERICAN

Am aflat de cazul lui Ben de la colegul meu Christopher McCullough. Ben a avut aceeași experiență ca mulți alții în timpul creșterii economice din anii '90: recompensele financiare erau mai mari decât efortul depus. Orice ar fi încercat în afacerea lui cu software părea să funcționeze și era în culmea fericirii, în ciuda faptului că soția și copiii lui se plângeau că petrece prea mult timp la birou. Când afacerile de acest gen n-au mai mers așa de bine, Ben s-a bucurat la început că poate să petreacă mai mult timp cu familia sa, dar în curând a început să se simtă gol pe dinăuntru. Afacerea care eșua era singurul tip de muncă pe care îl știa și la patruzeci și cinci de ani nu-și putea imagina să înceapă o altă carieră. Ben fusese deja la un consilier psihologic și a abordat probleme legate de respectul de sine, de tatăl lui permisiv, de furia sa, de resentimentul său — bagajul emoțional obișnuit. Dar Ben era acum în căutarea unei căi filosofice, care să-l ajute să depășească dificultățile curente și să aibă parte de un viitor promițător, ceea ce inventarierea trecutului nu-i putea aduce.

Ben a menționat că unii dintre colegii lui avuseseră ceva succes „săpând și scormonind", așa cum spunea el. Admisese că și el putea face acest lucru, dar că nu voia: „La naiba, am muncit prea mult ca să ajung aici și nu vreau să mă întorc la nivelul ăla".

Ben suferea din cauza speranței, care uneori este o tentație din cutia Pandorei, rămasă acolo ca să ne păcălească să credem într-un viitor pe care nu putem

întotdeauna să-l controlăm. Ben spera la modul pasiv că lucrurile se vor îmbunătăți, în loc să-și adune forța spirituală în fața unei provocări dificile. În *Plimbare prin Paradis*, Michael Adams a scris: „Gheboșat de ani și conștient că va muri în curând, s-a gheboșat și mai mult ca să planteze ghinde și semințe de mere". Când nu putem să facem față sau să schimbăm o situație particulară, trebuie să descoperim în ce fel putem proceda nu pentru a o accepta, ci pentru a ne transforma pe noi înșine încât să scoatem ce-i mai bun din ea.

Deci poate că Ben avea în față o oportunitate de aur pentru a se afirma pe sine în fața negării, așa cum ar spune filosoful Paul Tillich. S-ar putea ca Ben să nu aibă niciodată o șansă mai bună pentru a experimenta profunzimea și capacitatea spiritului său. I s-a cerut să depășească circumstanțele, adică să-și nege apatia și să-și păstreze hotărârea de a reuși.

> Acela care riscă și pierde poate fi iertat. Acela care nu riscă și nu pierde niciodată este un eșec în întregime.
> — PAUL TILLICH

Să depășești circumstanțele poate însemna să cauți adevăruri mai profunde și consecințe mai însemnate. Un adevăr profund pe care l-a descoperit Ben a fost acesta: toate piețele financiare cresc și descresc sub influența unor forțe pe care nimeni nu le înțelege sau nu le controlează în întregime. Prin urmare, nu era un ratat. Un alt adevăr profund: Ben avea resurse pe care nu le folosea pentru că își permisese sieși să devină apatic și să-și plângă de milă. Și

a descoperit și niște consecințe însemnate: în primul rând, trebuia să aprecieze mai bine importanța echilibrării muncii și vieții de familie.

Câteva săptămâni mai târziu, Ben s-a întors și mi-a spus că plantează câteva „ghinde și semințe de mere". Pentru a mări vânzările la firma sa, s-a hotărât să ofere seminarii gratuite și să scrie o rubrică despre tehnologia informației într-un ziar local. Deși nu avea încă „stejari și meri", se simțea bine în legătură cu eforturile sale și se bucura de familia sa. Ben a descoperit că a avea curaj nu depinde de nimic exterior și că actele de curaj sunt niște valori inestimabile.

În esență, Ben a devenit un transcendentalist. Se reinventa pe sine mobilizându-și resursele interioare, în spiritul lui Thoreau. Și se ajuta pe sine ajutându-i pe alții prin servicii publice de educație, în spiritul lui Emerson.

Orice ai face, ai nevoie de curaj. Orice cale ai alege, va fi cineva care îți va spune că e greșită. Există întotdeauna dificultăți care te tentează să crezi că au dreptate criticii tăi. Să plănuiești un curs de acțiune și să-l urmezi până la sfârșit presupune același curaj de care are nevoie un soldat. Pacea se obține prin victorii, dar e nevoie de bărbați și de femei curajoase pentru a le câștiga.

— RALPH WALDO EMERSON

Dacă încă sunteţi sceptic sau exasperat de această discuţie abstractă despre spirit, să luăm în considerare o abordare mai concretă. Un venerabil maestru chinez a spus că pentru a practica orice artă în mod eficient trebuie să o înţelegi la trei niveluri diferite: nivelul tehnic (sau fizic), nivelul ideatic (sau mental) şi nivelul integral (spiritual). Deşi se suprapun, aceste niveluri de înţelegere sunt de obicei consecutive, adică trebuie să faci progrese considerabile la un nivel pentru a începe să avansezi la următorul.

Să luăm exemplul muzicii. Pentru a crea muzică la un instrument, trebuie ca mai întâi să înveţi nişte tehnici: cum să ţii instrumentul, cum să cânţi notele şi gamele şi aşa mai departe. Aceste tehnici sunt necesare, dar nu sunt suficiente pentru a face muzică.

Odată ce ai dobândit nişte tehnici de bază, urmează al doilea pas, adică să înveţi anumite idei din spatele tehnicilor. Ţii instrumentul şi corpul într-un anume fel pentru a putea respira corect şi pentru a executa astfel de tehnici pe instrumentul însuşi (şi eventual pentru a scoate muzică din suflet). Ideile de bază din spatele gamelor muzicale includ dezvoltarea atacului, tonului, coordonării cu alte instrumente. Ideile compoziţionale includ exprimarea unei melodii, a unei armonii, a unei cadenţe. Ideile dinamice din spatele gamelor includ crescendo sau descrescendo şi multe ale nuanţe mai subtile. Toate aceste idei sunt necesare, dar încă insuficiente pentru a face muzică.

Ce se află dincolo de tehnici și idei? Însuși spiritul idiomului muzical. Indiferent dacă interpretezi bluegrass, country, folk, blues, rock, soul, gospel, jazz sau muzică clasică, fiecare idiom are spiritul său aparte, care este ceva mai mult decât note și idei. Muzicianul trebuie să prindă și să reflecte spiritul muzicii, altfel muzica nu va suna cum trebuie. Spiritul muzicianului este cel care-i permite să integreze spiritul în limbajul muzical — să-și aproprieze piesa respectivă — iar talentul muzicianului îi permite să reflecte spiritul atunci când cântă. Spectatorii posedă și ei spirit muzical: ei sunt cei care primesc darul, iar în lipsa lor nu ar putea exista un spectacol.

Pentru cel care vrea să devină muzician, acest proces ia cam cincisprezece ani de practică: cinci ani pentru a stăpâni tehnicile, cinci ani pentru a stăpâni ideile și apoi încă cinci ani pentru a începe să integreze spiritul muzicii.

Acest lucru se aplică și altor arte și sporturi. Un antrenor de tenis a realizat același adevăr în contextul propriului sport. El a afirmat că durează cincisprezece ani să creezi un jucător; cinci ani ca să înveţe loviturile (nivelul tehnic), cinci ani ca să înveţe cum să folosească loviturile în cadrul jocului (nivelul ideatic) și cinci ani ca să înveţe cum să învingă (nivelul integrator). Trebuie să simţi spiritul jocului ca să ţi-l apropriezi, adică să găsești o modalitate să construiești un punct sub presiune sau un mod de a câștiga ghemul pe serviciul adversarului sau de a câștiga meciul. La un moment dat vei lovi mingea la fel de bine ca orice legendă a tenisului, fără să te gândești conștient la asta. Atunci vei fi prins spiritul jocului.

CÂND LUCRURILE CURG DE LA SINE

Sportivii vorbesc despre o stare în care lucrurile „curg" de la sine. Atunci, totul se desfășoară natural și ușor. Timpul încetinește și nu simți nicio anxietate sau urgență. Tehnica vine fără efort, ideile vin cum trebuie, execuția este perfectă, toate fără niciun gând conștient. Spiritul vostru se unește cu spiritul jocului. Deveniți una cu jocul. Cu siguranță veți fi vedeta acelei seri!

Dar când această stare pare inaccesibilă, te zbați ca peștele pe uscat. Tehnicile se descompun, execuția eșuează, jocul nu funcționează, jucătorii sunt demoralizați, au pierdut efectiv spiritul jocului. În remarcabila sa carte *Zen în arta de a trage cu arcul*, Eugen Herrigel descrie fenomenul astfel:

„Această stare, în care nu te gândești la nimic clar, nu plănuiești nimic, nu-ți dorești și nu aștepți nimic, în care nu te îndrepți spre nicio direcție anume, dar ești conștient de posibil și de imposibil, această stare deci care îți dă o forță statornică, în care nu urmărești niciun scop anume și în care te golești de Eul tău, a fost numită de maestru stare cu adevărat *spirituală*."

STAREA SUPREMĂ

Calea progresului spiritual este asemănătoare cu calea progresului muzical, sportiv sau de orice alt fel, dar este și calea care conține toate aceste alte căi. Muzicienii

și sportivii fac exerciții spirituale, folosind tot felul de instrumente. Dacă abandonezi instrumentele exterioare și le dezvolți pe cele interioare — în primul rând respirația și gândirea —, atunci vei fi pe o cale spirituală care conține toate celelalte căi și care duce la starea supremă. Nu toată lumea are talent muzical sau sportiv, dar toată lumea respiră și gândește. Deci toată lumea poate, teoretic, să aibă experiența acestei stări.

Unii spun că aceasta este totuna cu vidul și că singura modalitate de a o locui este să-ți lași sinele deoparte. Aceasta este învățătura tradiției zen, ca și a altor școli ale budismului, rezumată de maestrul legendar Basho:

Pe această cale
Nu merge nimeni
În această seară de toamnă.

Alții spun că această stare este plină de iubire cosmică, de lumină strălucitoare, de muzică divină și că singura modalitate de a o accesa este să-ți unești picătura ta de spiritualitate cu marea de spirit divin care creează, susține, distruge și reînnoiește cosmosul. Așa-i spune Krișna, o încarnare a lui Vișnu, lui Arjuna, războinicul neînfricat, dar abătut: „Ori de câte ori legea slăbește și se întărește nelegiuirea, atunci eu mă creez cu trup... Eu fac parte fiecăruia după cum se apropie de mine, oamenii urmează oricum calea mea".

Dacă vă aflați pe o cale spirituală, atunci veți întâlni călăuze în momentele importante ale vieții. Uneori acești îndrumători vor apărea sub forma unor persoane

binevoitoare sau răuvoitoare. Alteori se vor manifesta ca evenimente triumfătoare sau tragice, alteori se vor manifesta ca niște senzații trecătoare sau ca niște visuri intangibile. Călăuzele vă vor arăta ceea ce sunteți pregătiți să vedeți, la momentul potrivit. Vechii chinezi știau bine acest lucru: „Când discipolul este pregătit, maestrul va apărea".

CAZUL LUI YITZHAK PERLMAN: FĂRĂ CORZI

Muzicienii, sportivii sau artiștii care stăpânesc cu adevărat arta lor sunt capabili să facă lucruri extraordinare (și uneori irepetabile) în cadrul spectacolelor. De ce? Pentru că mintea și corpul lor nu mai împiedică exprimarea spiritului respectivei arte. Din contră, simt că sunt una cu arta lor, cu spectatorii și cu miracolul mistic al fiecărui moment.

Genialul violonist Yitzhak Perlman a pus în scenă extraordinarul într-un recital de neuitat la Lincoln Center din New York. Chiar la începutul spectacolului, unde era singurul solist, i s-a rupt o coardă. Toată lumea a auzit-o rupându-se și orchestra s-a oprit din cântat. În mod normal, un muzician ar înlocui coarda, urmând o întârziere de înțeles. În cazul lui Perlman, un astfel de gest ar fi fost și mai dificil. Suferind în copilărie de poliomielită, mergea încet și dureros, dar maiestuos, având cârje și proteze. Și-a lăsat jos cârjele și și-a scos protezele înainte să înceapă să cânte. Acum ar fi trebuit să și le pună din nou, să se ducă în spatele cortinei și apoi să vină din nou pe scenă, pentru a înlocui coarda.

În schimb, a făcut ceva cu totul de neimaginat. A stat pe loc, cu un instrument imperfect, și i-a făcut semn dirijorului să reînceapă bucata muzicală. Jack Reimer, un reporter de la *Houston Chronicle*, care era în sală, a scris: „Și a cântat cu o forță, cu o pasiune și cu o puritate nemaiauzite până atunci. Bineînțeles, toată lumea știe că este imposibil să cânți o piesă simfonică cu doar trei corzi. Știu acest lucru, și voi știți acest lucru, dar în acea seară Yitzhak Perlman a refuzat să știe acest lucru... Când a terminat, era o liniște grozavă în sală. Apoi oamenii s-au ridicat în picioare și l-au aclamat. A fost o izbucnire extraordinară de aplauze din fiecare colț al sălii. Eram cu toții în picioare, urlând și aclamând, făcând tot ce puteam ca să-i arătăm cât de mult apreciam ceea ce realizase."

Apoi Perlman le-a spus spectatorilor ceva profund filosofic, la fel de memorabil ca și performanța sa: „Știți, uneori este sarcina artistului să afle câtă muzică poate face cu ce i-a rămas".

Și chiar dacă sunteți ca majoritatea, care nu sunt muzicieni sau sportivi de renume, morala lui Perlman tot se aplică. La ce? Chiar la viețile voastre. A trăi bine este o formă de artă și presupune toată măiestria de care e nevoie în sport sau în muzică și încă ceva în plus. Aceasta este marea lecție cu care Jack Reimer și restul spectatorilor s-au ales în urma recitalului. Cu cuvintele lui Reimer: „Poate că sarcina noastră în această lume șubredă, schimbătoare și uimitoare este să facem muzică, la început cu ceea ce avem și apoi, când nu se mai poate, să facem muzică cu ce ne-a rămas".

Da! Aceasta este funcția spiritului: să facem muzică, chiar și fără corzi.

Mulți oameni, printre care și niște filosofi și oameni de știință de renume, susțin viziuni despre lume pur materialiste. Ei cred că existența materială a apărut din nonexistență printr-o accidentală fluctuație cuantică a vidului. Prin Big Bang se pot explica multe lucruri. Dar nimic nu explică Big Bang-ul însuși sau cum a apărut atât de mult din nimic. Materialiștii cred că viața este un aranjament de molecule cu autoreproducere care au evoluat accidental din materia anorganică. Teoria lui Darwin explică modul în care a apărut viața dintr-o formă de viață primordială. Dar nimic nu precizează cum anume acea formă de viață a apărut din neant.

De asemenea, materialiștii consideră conștiința — ca și gândirea, memoria și înțelegerea — ca fiind o stare electrochimică a creierului. Despre conștiință, putem afirma cu luciditate că gândirea este doar o formă biologică complexă. Dar nimeni nu a explicat baza biologică a faptului de a fi conștient sau de a avea gânduri. Materialiștii cred de asemenea că spiritul este un produs al imaginației (al creierului) și că spiritualismul vine dintr-o speranță că există mai mult pe lume și în viață decât materie în mișcare.

Dar alți specialiști știu că aceste viziuni materialiste sunt doar niște credințe, nu explicații. Cum apare ceva din neant? Cum apar organismele vii din materia moartă? Cum produce creierul conștiința? Cum pot experiențe ca lumina pură, muzica divină, iubirea perfectă, grația nemărginită și conștiința cosmică să fie respinse ca fiind fantezii, halucinații sau produse ale imaginației? Este oare posibil ca negarea materialistă a semnificației speciale a

existenței, vieții, minții și spiritului să fie ele însele fantezii, halucinații sau produse ale imaginației?

Dacă voi credeți doar în nașterea și moartea corpului, în creșterea și descreșterea minții, atunci rataţi o oportunitate extraordinară: împlinirea căutării spirituale. Pentru cei care neagă în mod constant spiritul, le ofer cuvintele lui Shakespeare, care ne amintește că multe lucruri ne depășesc înțelegerea, dar că ar trebui cu toate acestea să le îmbrățișăm.

Horațio: O, zi, o, noapte! Cât de stranii lucruri!
Hamlet: Întâmpină-le deci ca un străin,
Căci se petrec în cer și pe pământ
Mai multe lucruri de câte-a visat, Horațio, filosofia ta.
— WILLIAM SHAKESPEARE

SPIRITUL UNEI EPOCI

În Europa, anul 1720 a marcat începutul perioadei baroce, una dintre cele mai importante epoci muzicale (și perioada mea favorită). Începutul a fost glorios dat fiind că a fost marcat de compozitori ca Händel, Telemann, Bach, Vivaldi, Scarlatti și Weiss. Fiecare în parte avea un talent prodigios și un mare spirit muzical. Luați laolaltă, ansamblul acestor spirite a definit acea epocă. Deși s-au scurs trei secole din perioada barocă și am cunoscut perioadele clasică, romantică și modernă, pline de compoziții în multe limbaje noi, nu prea există recitaluri solo sau de

ansamblu fără să includă în program și piese baroce. Atât de trainic este spiritul muzical al acelei epoci.

Pentru mine, care am crescut în anii '60, spiritul muzical al acelui deceniu a fost definit de Beatles, Rolling Stones, Bob Dylan, Paul Simon, The Doors, Jimi Hendrix, The Mamas and the Papas și alte spirite înrudite. Împreună, au definit generația Woodstock, tot așa cum compozitorii baroci au caracterizat epoca lor muzicală. Există ceva foarte special și trainic în muzica anilor '60 și de aceea mulți tineri o apreciază și astăzi. Ei știu că, în principiu, orice generație de adolescenți își iubește propria muzică și nu prea simte că are legătură cu muzica altor generații. Anii '60 sunt o excepție, în parte pentru că muzica din acea perioadă a reflectat și a intensificat expansiunea conștiinței care încă persistă și inspiră. Când unul dintre studenții mei, născut în anii '80, s-a întors din prima lui călătorie la Paris, l-am întrebat ce a vizitat. Pe lista lui de atracții nu erau nici Turnul Eiffel, nici Muzeul Luvru, ci mormântul lui Jim Morrison. Rămâne de văzut dacă spiritul muzical al anilor '60 va fi la fel de trainic ca acela al anilor 1720. Dar spiritul anilor '60 a rezistat în fața a 40 de ani din ce în ce mai tehnocratici, și încă nu s-a dat bătut.

În orice caz, și nu se știe pentru ce motiv, se întâmplă uneori ca o constelație de mari talente să se adune într-o anume perioadă pentru a-i exprima spiritul și a inspira generațiile viitoare. Acest lucru se întâmplă nu doar în muzică, ci și în pictură, sculptură, film, dans, arhitectură, literatură, filosofie, matematică, știință și chiar politică. Când măreția spiritului uman se concentrează astfel,

numim acest lucru renaștere: o reînnoire a forței spirituale, manifestată în artă.

Dacă puteți contribui cu ceva la spiritul epocii voastre sau îl puteți perpetua apreciind contribuțiile altora, atunci veți fi înțeles ceva foarte special despre puterea transcendentă a marilor spirite adunate la un loc. În orice caz, veți fi experimentat ceva dincolo de timp și spațiu. Veți fi aruncat o privire către nemurire.

MAGIA LUCRURILOR OBIȘNUITE

Materia și spiritul nu se opun, ci se completează. Spiritul naturii este manifest în frumusețea fără seamăn a structurilor materiale. De la floră la faună, de la mlaștini la munți, de la planete la pulsari, există o magie obișnuită pe care copiii, poeții și artiștii o pot vedea. Din păcate, mulți adulți nu mai percep această magie atunci când cresc. Am reținere să numesc acest proces „creștere". Ceea ce încearcă oamenii creativi să facă, fie că pun în scenă simfonii, fac planurile unei clădiri, plantează grădini sau redocorează case, este să aranjeze materia în așa fel încât să evoce armonie spirituală. Această idee a fost popularizată în ultimul timp prin arta chineză a feng shuiului, care este cunoscută în Orient de multă vreme. Japonezii, de exemplu, au celebrat-o prin aranjarea florilor, arta ceaiului și grădinăritul Zen.

Tibetanii folosesc cuvântul *drala*, care literal înseamnă „dincolo de dușman", dar care de fapt înseamnă magia obișnuită și accesibilă a vieții de zi cu zi. Accesibilă

celor care știu cum s-o invoce aranjând materia pentru a armoniza spiritul. „Dușmanul" este în acest caz orice aranjament al materiei care reprezintă o discordie spirituală agresivă, care îndepărtează *drala*. Pădurile sunt pline de *drala*, pe când câmpurile nu sunt. Dacă atragi *drala*, vei obține o încântare profundă din cele mai simple lucruri, așa cum fac copiii. Dacă respingi *drala*, vei avea parte de suferință din complicații nesfârșite, așa cum se întâmplă cu mulți adulți.

Dacă vreți să atrageți *drala*, atunci țineți-vă casa curată și ordonată. Când *drala* vă vine în vizită, se vor întâmpla lucruri bune. Când vă părăsește *drala*, se vor întâmpla lucruri rele. Nu mă credeți pe mine și pe tibetani? Credeți că e vorba de un basm care să-i convingă pe copii să-și facă curat în camere? (Bineînțeles că funcționează și în acest sens.) Atunci faceți un experiment și aflați singuri. Nu contează ce fel de casă aveți — fie că e o vilă în Beverly Hills, un bloc fără lift în Bronx sau o rulotă într-un parc, o cabană în pădure, un cort în deșert sau chilia lui Mersenne din Paris. Ce contează sunt ordinea și armonia mediului în care trăiți. Această idee apare și în cultura iudeo-creștină, unde este cunoscută zicala „Omul curat este plăcut lui Dumnezeu".

Dacă întregi cartiere sunt ținute ca niște gropi de gunoi, fără nicio grijă pentru curățenie și ordine, *drala* se îndepărtează, iar comportamentele devin dezgustătoare și dezordonate. New Yorkul, faimos pentru tot felul de excese, a rezolvat o parte din problemele legate de infracțiunile stradale reparând geamurile sparte, eradicând grafitti și ridicând la timp gunoiul. New Yorkul nu a eliminat infractorii, dar a atras *drala*. Pariez că primăria a aplicat un precept

tibetan fără să știe. S-ar putea ca un consilier filosofic să i-l fi sugerat.

Dacă vreți să aflați mai multe despre magia obișnuită și *drala*, citiți cartea lui Chogyam Trungpa *Shambhala*. Acest mare maestru tibetan explică toate aceste lucruri cu claritate și în profunzime.

Când emanați blândețe și acurateță în jurul vostru, atunci strălucirea și puterea adevărată vor pogorî asupra voastră. Dacă încercați să creați această prezență din propriul Eu, atunci nu se va întâmpla. Nu puteți poseda puterea și magia acestei lumi. Este întotdeauna disponibilă, dar nu aparține nimănui.
— CHOGYAM TRUNGPA

VITALISMUL

Vitalismul își ia numele de la ceea ce Henri Bergson numea „elan vital" — forța vitală care locuiește în anumite aranjamente ale materiei și care face ca ființele vii și cele nevii să fie diferite în mod fundamental. Pentru vitaliști, este clar că a fi în viață înseamnă că un spirit vital este încorporat într-un trup, iar a muri înseamnă că spiritul vital părăsește acel trup. Această viziune spirituală a atras mulți oameni de știință și alți observatori ai naturii, care, acum un secol, nu erau neapărat materialiști. Vă spun toate astea pentru că ultimele trei cazuri ale acestui capitol se potrivesc cu ideea de spirit vital și veți înțelege de ce nu ar trebui să vi-l pierdeți pe al vostru.

Fără doar și poate, va veni un timp când gândirea mecanicistă și atomică nu-și va mai găsi locul în mințile oamenilor înțelepți ... Când acest lucru se va întâmpla, divinitatea Naturii ni se va dezvălui în fața ochilor noștri mai clar ca niciodată.

— JOHANN VON GOETHE

SURPRINȘI PE CAMERĂ

Ochii publicului sunt mereu fixați asupra celor care au realizat visul american: în mare parte, vedetele industriei de divertisment: film, muzică și sport. V-ați întrebat vreodată de ce unele din cele mai îndrăgite vedete duc vieți tragice și uneori mor prea devreme? Cred că, în asemenea cazuri, faima erodează spiritul. Când oamenii devin faimoși, forța lor vitală devine anemică și disipată, așa că existența lor devine goală și precară.

Credeți sau nu, fotografii contribuie la acest proces. Gândiți-vă la câți oameni „primitivi" (adică nontehnologici) refuză să se lase fotografiați, pentru că li se pare lor, procesul care le captează imaginea le fură și sufletul. Occidentalii desconsideră o asemenea superstiție, dar de fapt am văzut cu toții acest lucru întâmplându-se, cel puțin metaforic vorbind. Voi ilustra această idee cu cazurile a trei oameni foarte cunoscuți. Bineînțeles că nu vreau să spun că ar trebui să evitați întotdeauna să fiți fotografiați. Unele fotografii chiar întăresc spiritul, ca în cazul fotografiilor de nuntă, care captează legătura dintre două suflete.

CAZUL LUI MARILYN

Marilyn Monroe a fost proabil cea mai grozavă *pin-up girl* și idol al ecranului din toate timpurile. Milioane de postere ale sale atârnă în dulapurile bărbaților, pe pereți și cine mai știe unde. Dar cu cât a crescut adulația maselor, cu atât a sporit și singurătatea ei. Venerată de milioane drept o zeiță, era foarte singură și amărâtă în noaptea în care s-a sinucis. Cu toată faima și averea ei, de ce nu a putut să petreacă o noapte singură? Cred că aceasta nu este o problemă psihiatrică sau psihologică și nici măcar filosofică. Cred că e o problemă spirituală. Marilyn Monroe și-a pierdut sufletul din cauza adulației. În cazul ei, fiecare fotografie i-a scurs un pic din forța vitală. Una sau două, și chiar sute, n-ar fi avut nicio importanță. Dar cu milioane și milioane de poze, aceste mici scurgeri au epuizat-o complet în cele din urmă. Nemaiavând nicio forță sufletească s-o susțină, a rămas goală pe dinăuntru. Dar își dorea să se unească cu cei care-i „posedau" sufletul, ceea ce este normal, dar în cazul ei, imposibil. Dacă ai un suflet pereche, poți să te unești cu acea persoană. Dar dacă sufletul ți-a fost împărțit milioanelor de adoratori din lumea întreagă, nu mai ai puterea de a te uni cu niciunul. Disconfortul său a fost extrem și a doborât-o.

CAZUL LUI ELVIS

Nu e nevoie să spun povestea lui Elvis Presley, căci se aseamănă cu cea a lui Marilyn. Doar că Elvis avea poate chiar mai mulți fani decât ea și disconfortul lui era și

mai mare. Avea milioane de fani și în culmea carierei a fost poate cea mai recunoscută și mai fotografiată persoană de pe planetă. Și probabil cea mai nefericită. Golit de forță sufletească, a încercat să umple golul cu droguri. Golul a fost atât de mare, încât a luat îndeajuns de multe droguri cât să-l ucidă.

CAZUL DIANEI

Ca un al treilea exemplu, să ne uităm la prințesa Diana a Marii Britanii. Făcea parte din familia regală și era celebră, și, dacă nu se supără englezii, era și un sex-simbol. Purta o povară și mai mare decât Marilyn. Era și ea foarte nefericită în viața personală (atenție, voi, tinerelor, care visați la pantoful de cleștar al Cenușăresei!). În noaptea în care a murit în acel accident oribil de mașină în Paris, paparazzi o urmăreau ca de obicei, cel puțin unul dintre ei fiind pe motocicletă, ca un câine motorizat din iad. Această tânără nefericită a fost efectiv venerată până la moarte.

Îmi dau seama că pot exista și alte explicații posibile pentru aceste morți înainte de vreme. Unii care cred în teoria conspirației spun că Marilyn a fost omorâtă de CIA din cauza aventurii romantice cu JFK și a secretelor de stat pe care le-a divulgat. (Cine ar fi putut să refuze să-i spună orice?) Alții cred că Elvis a fost răpit de extratereștri — și acum este zărit prin magazine ori de câte ori îl lasă să viziteze Pământul. Alții cred că prințesa Diana este în viață și că se ascunde în Argentina cu iubitul ei. Părerea mea este că și-au pierdut forța sufletească

pentru că nu au fost în stare să facă faţă unei celebrităţi de o asemenea magnitudine.

Există şi veşti bune: o asemenea faimă nu presupune neapărat epuizarea forţei sufleteşti. Conducătorii spirituali puternici o suportă pentru că, spre deosebire de vedete, chiar intră în comuniune în mod personal şi regulat cu cei din turma lor. Făcând acest lucru, ei oferă iubire, forţă, încurajare, compasiune şi speranţă maselor, având un contact real cu ei. Şi astfel profită şi ei de toate aceste calităţi fortifiante. Cu alte cuvinte, îşi umplu şi îşi revitalizează sufletele.

Contactul cu marile suflete vă va ajuta să vă redobândiţi vitalitatea spirituală, dacă sunteţi deschişi să primiţi asemenea daruri. Oricine vă învaţă ceva este măreţ în felul lui şi fiecare om de la care învăţaţi ceva este măreţ în felul lui. Mai mult decât atât, aşa cum spune Lao Zi, chiar şi oamenii răi îi învaţă ceva pe oamenii buni. Putem şi trebuie să învăţăm şi din cele rele (nu să facem şi noi rău, ci să-i educăm pe ceilalţi să se abţină de la el). A învăţa în prezenţa măreţiei vă face mai buni indiferent de subiect: arte, ştiinţă, sport, orice. Prin acest tip de expunere, sufletul vostru devine mai conştient de propria-i măreţie. Atunci veţi fi în stare să-i ajutaţi şi pe ceilalţi să-şi redobândească vitalitatea spirituală.

EXERCIŢII FILOSOFICE

1. Aţi practicat ceva anume timp de cincisprezece ani, o profesie sau un hobby? Dacă da, cum aţi putea să-i

explicați unui începător principalele tehnici? Cum i-ați putea ilustra ideile unui învățăcel intermediar? Cum i-ați putea demonstra spiritul unuia avansat?

2. Dacă ați răspuns negativ la prima întrebare, atunci practicați o activitate timp de cincisprezece ani și întoarceți-vă la prima întrebare.
3. Care din învățăturile ezoterice prezentate în acest capitol vă tentează cel mai mult? Sarcina dumneavoastră este să găsiți un învățător din tradiția respectivă și să învățați ceva de la el sau ea.
4. Abraham Lincoln a spus: „Adesea am fost adus în genunchi de convingerea că nu mai am unde să mă duc". Ce căuta el mai exact?

11. CUM FACEȚI FAȚĂ SCHIMBĂRII?

Universul este schimbare; viaţa noastră este produsul gândurilor noastre.
— MARCUS AURELIUS

Schimbarea este întotdeauna puternică. Aruncaţi întotdeauna cârligul. În balta în care vă aşteptaţi cel mai puţin veţi găsi un peşte.
— OVIDIU

Într-un fel sau altul, majoritatea întrebărilor fundamentale în legătură cu care oamenii apelează la consiliere filosofică implică schimbarea. Situaţiile vieţii curg mereu, aşa că oamenii încearcă în mod constant să găsească modalităţi de a înţelege şi de a face faţă constructiv schimbării.

Schimbarea are loc fie că vrem, fie că nu. Se întâmplă complementar cu opusul său, stabilitatea — acel ceva care nu schimbă —, căci dacă toate lucrurile s-ar schimba tot timpul, universul așa cum îl știm n-ar fi putut exista și nu am putea să înțelegem ce se întâmplă în jurul nostru. Avem nevoie de stabilitatea legilor fizice, chimice și a altor tipuri de legi naturale care să reprezinte fundalul pentru schimbare. Avem nevoie și de schimbări regulate și ciclice în natură — cum ar fi anotimpurile — pentru a ne oferi un context pentru schimbările iregulate și neciclice din lumea oamenilor.

Ca ființe întrupate, ne schimbăm fie că vrem, fie că nu. Ne naștem, creștem, ne maturizăm, îmbătrânim și murim. Putem participa la felul în care ne schimbăm consumând mâncăruri mai bune sau mai rele, învățând lecții mai bune sau mai proaste, profitând sau nu de circumstanțe, adoptând principii mai bune sau mai rele pentru a ne conduce viața. Dar nu putem schimba direcția schimbării, care progresează la fel de inexorabil ca și timpul și care nu poate fi anulată sau inversată, chiar dacă uneori poate fi deviată, accelerată sau încetinită. Lucrurile care rămân neschimbate și insensibile la timp există într-o dimensiune în afara timpului: spiritul lăuntric, frumusețea interioară, marile idei, iubirea adevărată, moștenirea culturală lăsată altora, iar în exterior, forțele care susțin aceste lucruri și dimensiunea eternității care le conservă.

Oamenii caută îndrumare filosofică atunci când resimt un disconfort derivat din schimbare: fie circumstanțele se înrăutățesc, fie s-au înrăutățit deja și nu se mai îmbunătățesc. Poate că o relație sau cariera este în

criză, un prieten sau un membru al familiei este bolnav sau îi lovește vreun dezastru natural ori făcut de mâna omului. Sau se confruntă cu o rană, un divorț, un faliment, un vis spulberat sau vreo altă situație neplăcută. Și la sfârșitul oricărei vieți, oricât de turbulent sau de calm a fost trăită, vine o schimbare inevitabilă: moartea.

Când se produce o schimbare devastatoare sau când schimbarea produce o stare devastatoare care nu se mai schimbă, cei care sunt prinși în asemenea circumstanțe pot avea nevoie de ajutor medical, psihologic, teologic, social, legal și așa mai departe, ca să nu mai vorbim de sprijinul emoțional din partea celor dragi. În cele din urmă, ceea ce este necesar este să dai un sens situațiilor schimbătoare (sau neschimbătoare) pentru a redobândi armonia și echilibrul interior pe care schimbarea le tulbură. Filosofia ajută mult în acest sens. Deși doar ideile nu pot schimba schimbarea, pot modifica felul în care răspundem schimbării. Ideile bune te pot ajuta să interpretezi schimbările prezente în cea mai favorabilă lumină. Făcând acest lucru, îți îmbunătățești nu doar perspectiva prezentă, dar și pe cea viitoare.

CAZUL LUI JIM: CONFRUNTAREA CU UN PROGNOSTIC FATAL

Buna mea prietenă și colegă Vaughana Feary este o pioneră în consilierea filosofică oferită delincvenților juvenili, mulți dintre ei având nevoie de abilități de gândire critică doar pentru a-și da seama cum anume au ajuns în spatele gratiilor, și pacienților diagnosticați cu cancer,

mulţi dintre ei apelând la consiliere filosofică în bătăliile lor medicale şi etice. Fiind ea însăşi o curajoasă supravieţuitoare a cancerului, Vaughana este capabilă să-i îndrume pe alţii bazându-se pe experienţele şi pe convingerile sale.

În ziua în care Jim a venit pentru prima şedinţă cu Vaughana, copacii erau în floare la ferestrele biroului. În vârstă de cincizeci şi trei de ani, avea o soţie şi trei copii şi era vicepreşedintele unei mari companii de asigurări. Fusese diagnosticat cu cancer inoperabil la plămâni. Jim îşi evalua situaţia astfel:

„La început, m-am simţit amorţit. Acum mă simt nebun. Îmi trec atâtea gânduri prin cap, încât nu pot gândi. Un prieten de-al soţiei mele a fost într-un program de-al dumneavoastră. Linda a crezut că mă puteţi pune în legătură cu o filosofie care să-mi dea un motiv să nu mă arunc de pe pod. Nu vreau să prelungesc acest iad pentru mine şi familia mea. Sunt responsabil pentru nenorocirea asta, dar tot am dreptul să sfârşesc lucrurile în felul meu, nu-i aşa? De ce să sufăr şi să-mi fac şi familia să sufere dacă nu există speranţă? Medicul specialist mi-a spus că am 15 la sută şanse să înving boala şi că probabil n-o să mai am parte de încă o primăvară."

Evaluarea pe care o făcea Jim era asemănătoare cu cea făcută şi de alţi pacienţi şi cu propria analiză pe care Vaughana o făcuse când fusese diagnosticată. Dar aceasta era suspectă din punct de vedere filosofic, din mai multe motive. În primul rând, exista o tensiune filosofică nerezolvată între dorinţa lui Jim de a găsi un sens al suferinţei şi o bază pentru speranţă şi dorinţa de a fi asigurat că are dreptul de a muri în felul lui. În al doilea rând, ce voia să spună cu

„dreptul de a muri"? Dar prin „suferință"? Prin „speranță"? Prin „responsabilitate"? În al treilea rând, Jim a făcut câteva asumpții discutabile într-o perioadă în care a mărturisit că nu putea gândi clar. Era mai bine pentru Jim și familia lui ca el să moară? Era moartea cauzată de cancer inevitabilă? Era cancerul vina lui? Era prognoza specialistului corectă? În al patrulea rând, Jim recunoștea că perspectiva curentă nu era favorabilă luptei pentru propria viață.

Vaughana l-a asigurat pe Jim că îi respecta dreptul de a lua decizii autonome legate de viață și de moarte și a fost de acord că, în anumite situații, sinuciderea este opțiunea rațională. Totuși, i-a atras atenția că deciziile făcute în focul emoției sunt rareori raționale. I-a sugerat să se întâlnească cu un asistent social specializat în oncologie și să se alăture unui grup care să-l ajute cu sentimentele de disperare. Dar a fost dispusă să discute ulterior alegerile privitoare la sinucidere și, ca și prietenii lui Socrate, dacă e nevoie, să fie prezentă la momentul final. După aceste asigurări, Jim a spus că nu se mai simte neajutorat. Era pregătit să se concentreze să lupte pentru viața lui, și nu să-i pună capăt. Raționea și pasiunea lui lucrau împreună.

Vaughana a examinat gândirea critică a lui Jim și, prin dialog, au căzut de acord în trei privințe. În primul rând, s-ar putea să se fi înșelat în concluzia lui că tumoarea este inoperabilă. I-a sugerat să facă alte teste și să consulte și alți specialiști. S-a dovedit că alți specialiști pe care i-a consultat Jim au avut păreri împărțite în ce privește faptul dacă era sau nu un candidat pentru operație. După ce a analizat argumentele pro și contra, într-un sistem de valori în care a petrece timp cu familia sa avea prioritate, a optat

pentru un tratament agresiv pentru că îi mărea șansele să întârzie cursul bolii.

În al doilea rând, au privit speranța ca fiind o dispoziție de a asuma că fericirea este posibilă chiar și în fața unei nenorociri teribile. Au căzut de acord că speranța, prin aceea că reduce stresul, poate promova vindecarea, că vindecarea are dimensiuni emoționale, mentale și spirituale, că aceia care speră fie se vor vindeca, fie vor avea o moarte mai ușoară.

În al treilea rând, au examinat diferitele sensuri ale termenului „responsabilitate" pentru a-i ușura povara vinei, care nu putea decât să-i slăbească încrederea în sine. Au căzut de acord că, deși este răspunzător pentru toți acei ani în care a fumat, în problemele de sănătate, vina personală e legată de politicile mai generale. Politica pe care o au industria tutunului și cei care oferă servicii medicale, motivați fiind de interese economice, dă seama de campania de a-i face în întregime responsabili pe pacienți pentru sănătatea lor. Era adevărat că, în calitate de agent moral responsabil, avea obligația, pe care o neglijase, să-și depășească dependența de nicotină care-i ruinase sănătatea.

Urmând un tratament agresiv, Jim s-a bucurat din plin de viață, iar cancerul a intrat în remisie. El și Vaughana au continuat să dialogheze despre filosofia asiatică, cea căreia Jim îi dădea credit pentru că oferea șansa de a trăi în prezent și de a accepta efemeritatea vieții. În cele din urmă, a murit într-un azil, la doar o săptămână după ce a aflat că i-a revenit cancerul. Dar, de la prima lor întâlnire, Jim a apucat să mai vadă copacii în floare de două ori.

Nimic nu spune
în glasul greierului
cât de curând va muri.
— BASHO

CAZUL LISEI: CUM SĂ CÂȘTIGI LA LOTERIE ȘI SĂ-ȚI PIERZI IDENTITATEA

Un psiholog pe care îl cunosc avea o clientă, Lisa, care se confruntase cu o provocare neobișnuită: câștigase la loterie. Poate vi se pare că e ciudat să cauți asistență psihologică din acest motiv, dar uneori lucrurile bune vin la pachet cu niște consecințe negative. Visurile legate de o avere subită care să-ți facă viața perfectă sau care să-ți cumpere fericirea rareori se împlinesc. Așa cum a aflat Lisa, îmbogățirea instantanee poate atrage un șir de consecințe negative.

În micul oraș în care locuia Lisa, orice schimbare în situația cuiva — un gard nou vopsit, o nouă mașină în fața casei, un nou membru al familiei — poate avea un impact asupra mai multor persoane. Chilipirul Lisei — mai mulți bani decât a văzut vreodată cineva din comunitatea aceea — a modificat țesătura socială a orașului. Lisa știa că, dacă le oferea bani în dar prietenilor și vecinilor, aceștia ar fi prea mândri ca să-i accepte, li s-ar fi părut că le dă de pomană. Și cum ar fi calculat cât să le dea? Dacă nu le dădea nimic, ar fi părut egoistă. Și dacă refuza premiul de la loterie, ar fi părut că nu e în toate mințile. Lisa a resimțit multă energie negativă (invidie, răutate și altele asemănătoare) circulând prin oraș

și direcționată spre ea, iar bârfa a început să se pună în mișcare. A pierdut status-quoul confortabil de care se bucura în comunitate.

Așa că a apelat la consiliere. Lisa știa că trebuie să se adapteze la noua ei avere și în special la efectele neplăcute asupra identității sale sociale. Nu exista niciun consilier filosofic prin apropiere, așa că Lisa a apelat la un psiholog, care ulterior m-a întrebat pe mine cum ar rezolva un filosof un asemenea caz.

Dacă Lisa ar fi venit la mine, am fi discutat probabil fabula lui Rudyard Kipling, „Ankusul regelui". Mowgli, băiatul crescut de lupi, a găsit în junglă o cange pentru elefanți (*ankus*) împodobită cu nestemate, care făcea parte dintr-un tezaur regal uitat. O purtă cu sine o vreme pentru că era strălucitoare, dar apoi o abandonă, pentru că lui nu-i era de niciun folos. A doua zi, Mowgli găsi urme umane care duceau la acel loc — cangea dispăruse. Urmă pașii care duceau la cadavrul unui om, ucis din cauza cangei. Așa că Mowgli urmă pașii criminalului numai ca să găsească un nou cadravru și cangea din nou dispărută. Așa că urmă noii pași. Reconstrui fiecare crimă din indiciile scenei, folosindu-se de abilitățile sale de a se orienta în junglă. În cele din urmă, găsi din nou *ankusul*, într-un loc în care doi oameni se uciseseră unul pe altul pentru posesia lui. Așa că Mowgli îl îngroapă adânc, spunând:

„Dacă-l lăsăm aici, fără îndoială că va continua să ucidă oamenii, care vor cădea unul după altul, cum cad nucile coapte din pădure... N-aș dori să mai văd oameni murind câte șase într-o noapte."

Deși banii nu sunt ochiul dracului, dragostea pentru bani cu siguranță este. Lăcomia sau averea făcută peste noapte poate provoca comportamente imorale. La urma urmei, parabola lui Kipling este despre neînsemnătatea banilor în comparație cu familia, comunitatea, iubirea și prietenia.

I-aș fi putut recomanda și niște „terapie prin televizor". De ce nu? Televiziunea a făcut atât de mult rău culturii, puterii de concentrare, lecturii, gândirii, filosofării și socializării, încât am face bine să-i dăm și-o utilizare pozitivă. Dacă Lisa ar fi putut petrece ceva timp într-o arhivă de televiziune urmărind episoade din clasicul serial *Milionarul*, ar fi putut obține niște indicii valoroase despre cum au făcut alții față unei averi subite. În fiecare episod din acest serial ficțional, un miliardar excentric oferă un milion de dolari unei persoane obișnuite, care poate astfel să-și rezolve o problemă financiară presantă, dar care descoperă că asemenea chilipiruri aduc de obicei pierderi de un alt fel.

Episodul *Povestea lui Cathy Munson* a fost deosebit de relevant pentru Lisa. Cathy și sora ei geamănă, Carrie, trăiau împreună într-un oraș mic din vestul țării și conduceau o școală de cosmetică. Carrie era extravertită, atrăgătoare, plină de viață și avea un pretendent înfocat, Cathy era introvertită, neatrăgătoare, fără vlagă și fără niciun prieten intim. Când Cathy a primit un milion de dolari, i-a folosit pentru a-și câștiga independența față de Carrie, în umbra căreia trăise. Cathy s-a mutat la Chicago, și-a creat propriul institut de cosmetică, a devenit mai

atrăgătoare decât Carrie și a fost cerută în căsătorie de Alan, un arhitect chipeș care-i proiectase clădirea.

Cathy simțise mereu cum Carrie trăiește viața *în locul ei*; acum milionul de dolari îi permitea să-și trăiască viața pentru prima oară. Totuși ceva era în neregulă. Cathy devenise din ce în ce mai nefericită. Voia să accepte cererea în căsătorie a lui Alan, dar nu putea. Era prea demoralizată ca să muncească. Banii nu puteau cumpăra ceea ce Cathy își dorea: binecuvântarea lui Carrie ca să-și trăiască propria viață. Așa că surorile s-au întâlnit în Chicago, unde până la urmă Carrie i-a dat binecuvântarea sa (nu înainte să existe niște încurcături: de pildă, Carrie s-a întâlnit cu Alan, pretinzând că este Cathy). Cathy i-a dăruit institutul de cosmetică lui Carrie, s-a căsătorit cu Alan și s-a mutat la New York cu el. Morala poveștii este că, deși banii pot facilita transformarea personală, nu rezolvă tensiunile din cadrul relațiilor umane. Acestea din urmă necesită umanitate.

Taoismul oferă o altă morală pentru povestea lui Cathy și a Lisei: câștigul și pierderea sunt niște gemeni inseparabili (dar nu identici). Taoismul oferă un sfat pentru Lisa în particular: „...înțeleptul nu adună comori; cu cât oferă mai mult celorlalți, cu atât obține mai mult." Acest lucru sugerează că Lisa ar trebui să găsească modalitățile potrivite de a canaliza banii spre comunitate, către fundațiile de caritate. Poate să ofere orașului un frumos dar — un parc, o librărie, un centru comunitar. Există multe modalități de a transforma pierderea care acompaniază câștigul cuiva într-un profit și pentru ceilalți.

DE CE ESTE SCHIMBAREA O PROBLEMĂ?

Suntem niște creaturi ale obișnuinței. Cultivăm anumite preferințe care, deși se schimbă în timp, rămân fixate pentru lungi perioade. Purtăm aceleași haine, frecventăm restaurantele preferate și luăm același drum spre casă în fiecare seară. Spontaneitatea este minunată, dar, prin definiție, imposibil de exersat. Obiceiurile ne izolează de schimbare, ne permit să rămânem la adăpost într-o mare de curenți, oferindu-ne ideea sau iluzia unei priveliști constante într-o lume schimbătoare.

Obiceiurile proaste sunt ușor de creat, dar greu de abandonat, iar obiceiurile bune sunt greu de creat, dar ușor de abandonat. Obiceiurile personale și sociale pe care oamenii le cultivă se sprijină de obicei pe obișnuințele de gândire (sau ale lipsei de gândire). Prin urmare, obiceiurile sunt o reflecție a gândirii noastre, pentru că afirmă acele lucruri pe care le vrem constante. Dacă vrei să păstrezi ceva, înseamnă că are însemnătate. Așa că habitudinile sunt cheia de înțelegere nu doar a personalității cuiva, ci și a filosofiei sale de viață.

Pe de altă parte, râvnim schimbarea și o căutăm cu pasiune. Oamenii au nevoie să-și schimbe total înfățișarea, să redecoreze casa, să aibă noi relații și cariere diferite. Suntem ca animalele care-și leapădă pielea sau cochilia pentru a putea crește. În mod paradoxal, deși vrem să controlăm schimbările din viața noastră, trebuie să recunoaștem că nu știm exact ce trebuie să facem. Circumstanțele sunt uneori mai înțelepte decât cei care le

suportă. Așa că sfârșim fiind prinși între împotrivirea și aceptarea schimbării. Căutăm schimbarea, apoi ne opunem ei când se dovedește că nu e ce ne-am imaginat c-o să fie. Sau încercăm să evităm schimbările, inclusiv pe cele benefice.

Obișnuința ne poate duce la opinii și la așteptări, dar nu la cunoaștere și cu atât mai puțin la înțelegerea legilor obiective.
— DAVID HUME

CAZUL DOMNULUI PARK: ÎNGRIJIRE DE CALITATE ȘI RĂNILE DIVERSITĂȚII

Acest caz ilustrează importanţa faptului de a învăţa să facem faţă schimbării și ne arată care sunt capcanele dacă nu o facem. Colegul meu Keneth Kipnis este un filosof de la Universitatea din Hawaii și lucrează și ca etician la un mare spital din Manoa. Într-o zi, a fost chemat să vadă un pacient coreean în vârstă, domnul Park. Acest domn a uimit cadrele medicale căci pe de o parte a refuzat tratamentul pentru o boală vindecabilă, dar pe de altă parte a semnat o declaraţie prin care cerea să fie resuscitat în caz de infarct sau în alte situaţii care i-ar fi putut ameninţa viaţa. Era vorba clar de o contradicţie: părea că vrea să moară, dar voia să și trăiască. A fost examinat din punct de vedere psihiatric și a fost găsit sănătos. Când nimic altceva nu a mai funcţionat, au trimis după arma lor secretă: un filosof.

Ben i-a dat de capăt. Răbdător, timp de patruzeci de minute, i-a pus întrebări domnului Park în legătură cu

această aparentă contradicţie, dar la început nu a înţeles nimic. Bătrânul ascundea în mod evident o informaţie esenţială. În cele din urmă, cedând întrebărilor, domnul Park a întrebat dacă poate să spună ceva jenant. Cu o voce timorată, a întrebat dacă a observat cineva că toţi doctorii sunt japonezi.

Acest lucru l-a uimit pe Ben, care și-a dat seama imediat ce se întâmplă. În prima jumătate a secolului XX, Japonia imperială a ocupat și a oprimat Coreea, cam în același fel în care Germania nazistă a ocupat și a oprimat Polonia în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Exploataţi ca fiind inferiori, mulţi coreeni în vârstă încă mai aveau resentimente faţă de japonezi. Nefericitul domn Park se simţea extrem de vulnerabil, înconjurat de acești opresori mult prea familiari.

Nimeni nu mai observase că doctorii domnului Park sunt cu toţii japonezi, pentru că satul global contemporan (pentru cei care vor să-l locuiască) este un spaţiu din ce în ce mai divers din punct de vedere etnic, în care oricine poate face orice. Hawaii este un stat deosebit de divers, unde există mulţi albi și aproape la fel de mulţi japonezo-americani. Există și un amestec cosmopolit de chinezi, filipinezi, hawaieni, samoani, coreeni, portoricani, amerindieni, afro-americani și alte grupuri. Aproximativ 40% dintre căsătorii sunt interrasiale.

Cu toate acestea, cine își amintește câte ceva din istoria conflictelor dintre Coreea și Japonia poate aprecia problema domnului Park. El „știa" de ce se simţea din ce în ce mai rău: doctorii japonezi nu încercau să-l vindece (așa își imagina, pe baza experienţei lui din timpul războiului). Ceea

ce doctorii vedeau ca eșecuri în calea spre vindecare, el vedea ca încercări reușite de a-i înrăutăți starea de sănătate. Pentru a complica situația, domnul Park era îndeajuns de familiarizat cu idealurile occidentale legate de toleranță, egalitate și individualism ca să știe că în Hawaii era incorect din punct de vedere politic să-și exprime părerea despre doctorii japonezi.

Exista totuși o notă obscură pe fișa sa medicală; întrebase la un moment dat dacă poate avea un doctor într-un costum în trei piese. Domnul Park observase că toți doctorii japonezi purtau halate albe, dar mulți dintre ceilalți doctori purtau costume în trei piese. Când acest șiretlic a eșuat, a încercat să evite serviciile „mortale" ale doctorilor japonezi refuzându-le tratamentul. În mod paradoxal, refuza un tratament vital ca să-și salveze viața.

Lăsând la o parte considerațiile etice și filosofice, dilema domnului Park a fost rezolvată prin alocarea unor doctori nonjaponezi cazului său. Atunci a acceptat tratamentul. Dar pentru mine există o morală importantă, pe care domnul Park era prea bătrân sau prea obișnuit cu modul lui de gândire ca să o aprecieze. Pe scurt: datorită schimbării, viitorul nu trebuie neapărat să semene cu trecutul. Țări care odată au fost în război acum cunosc pacea. Domnul Park nu era paranoic și nici nu avea halucinații (chiar și psihiatrii au considerat că era în regulă). Dobândise obiceiul de a-și imagina ce-i mai rău în legătură cu anumite aspecte ale lumii, dar acele aspecte nu mai corespundeau cu realitatea de mai bine de cincizeci de ani. Fusese condiționat de niște experiențe nefericite cu mult timp în urmă, iar aversiunea l-a împiedicat să fie recondiționat de experiențele fericite din anii care au urmat.

Filosofiile lui Thomas Hobbes și David Hume despre cauzalitate și schimbare arată într-un mod convingător că, doar pentru că ceva s-a întâmplat într-un anume fel în trecut, chiar de mai multe ori, acest lucru nu dovedește că va continua să se întâmple în același fel în viitor. Cu alte cuvinte, faptul că trecutul este definitiv nu înseamnă că viitorul nu este deschis. Leopardul nu-și poate schimba petele, dar comportamentul politic și militar al anumitor popoare nu ar trebui folosit pentru a-i stigmatiza pe urmașii lor. Doctorii americano-japonezi de azi nu pot fi responsabili pentru acțiunile armatei fostului imperiu japonez și nici nu putem să asumăm că ar călca pe urmele înaintașilor lor.

...căci, deși până în prezent omul a văzut întotdeauna ziua și noaptea urmând una alteia, el nu poate concluziona că se vor succeda la fel și în viitor sau s-au înșiruit astfel dintotdeauna; din experiență nu se pot trage concluzii universale.
— THOMAS HOBBES

CARTEA SCHIMBĂRILOR

Filosofia chineză oferă un set de răspunsuri excepțional de înțelepte întrebării perene când trebuie să ne opunem schimbării, când trebuie să o acceptăm și cum să ne dăm seama dacă o anumită schimbare este în bine sau în rău. Aceste răspunsuri se află într-o carte numită *I Ching*. Literal, titlul înseamnă *Cartea schimbărilor*. Această excepțională operă anonimă, practică și sublimă, a influențat mult școlile de gândire chineze — taoismul și confucianismul.

Filosofia de bază a acestei cărți este simplitatea: în fiecare situație de viață, poți alege o mișcare mai bună sau mai proastă. Dar așa cum am văzut în capitolul 9, viața nu este precum șahul, unde cea mai bună mișcare este întotdeauna anticipabilă. Viața este mai degrabă o succesiune de situații mai neclare și mai complexe, în legătură cu care ai o cunoaștere parțială și niciodată perfectă. Nu întotdeauna există „cea mai bună mișcare" sau, dacă există, nu există o cale sigură de a o afla. *I Ching* face o distincție mai facilă (dar mai utilă): în fiecare situație de viață, poți face o alegere mai bună sau mai proastă. Dacă ești înțelept, vei face alegerea mai bună, dacă ești nesăbuit, vei face alegerea mai proastă.

Situația prezentă este influențată, dar nu determinată în totalitate de situațiile trecute. Situația viitoare este parțial determinată de situația prezentă, moștenită din trecut și parțial determinată de ceea ce decizi să faci cu prezentul — ce lași moștenire pentru propria-ți persoană. Deși puteți fi afectați de circumstanțe care nu pot fi controlate, veți face totuși niște alegeri esențiale, independente de circumstanțe. Sunteți liber să alegeți acțiuni în lumina principiilor după care trăiți și anticipând scopurile pe care le aveți. *I Ching* vă ajută să identificați acțiuni, principii și rezultate mai bune sau mai proaste și lasă alegerea în mâinile voastre.

MAGIE SAU OGLINDĂ?

Unii oameni văd *I Ching* ca pe un oracol și îl consultă pentru a afla viitorul, dar eu îl văd ca pe o oglindă

care îmi arată ce este în mintea și inima cuiva la un moment dat, oferindu-ne o perspectivă asupra celor mai profunde sentimente și gânduri. Există fără îndoială lucruri ciudate pe lumea asta care își așteaptă explicația, dar nu cred că e nevoie să considerăm *I Ching* ca având legătură cu paranormalul. Oricine se poate bucura de sfatul clar și înțelept al acestei cărți privitor la consecințele pozitive sau negative care decurg din alegerile bune sau rele, de cunoașterea profundă a relațiilor sociale și politice și de înțelepciunea despre natura ciclică a schimbării despre care se vorbește în carte. Pentru a obține cel mai bun rezultat într-o perioadă de criză trebuie să acționezi cu intuiție, integritate și autenticitate. *I Ching* dă în vileag fără greș principiile, scopurile și aspirațiile persoanei. Este precum un test Rorschach filosofic, o pată de cerneală conceptuală în care îți vezi virtuțile și viciile.

Am fost deopotrivă apreciat și criticat pentru că am recomandat *I Ching*. Cele mai multe plângeri vin din partea raționaliștilor, care nu au încredere în abordarea intuitivă a cărții. (În caz că ați ratat cursul de introducere în filosofie, raționalismul spune că putem înțelege lucrurile, inclusiv pe noi înșine și locul nostru pe lume, doar prin intermediul rațiunii.) Obiecția lor vizează metoda de a accesa înțelepciunea cărții: de obicei trebuie să arunci niște monede pentru a forma o „hexagramă" — un fel de cod care te îndreaptă spre o anumită interpretare, din cele 64 posibile. Pentru că pare că ajungi să consulți un anume text la întâmplare, raționaliștii cred că metoda este irațională și prin urmare se uită de sus la folosirea ei.

Să arunci niște monede este mai rațional decât să deschizi cartea la întâmplare. Dacă ai face acest lucru, ar

exista o probabilitate mai mare să deschizi cartea la mijloc și una mai mică să o deschizi la hexagramele de la început sau de la sfârșit, ca atunci când tai un pachet de cărți. Cu monedele, ai o șansă egală de a găsi orice mesaj, toate pasajele fiind la fel de accesibile.

Dincolo de asta, este important să ne amintim că mulți raționaliști cred că o mulțime de lucruri importante pot apărea din întâmplare, așa cum se întâmplă cu crearea universului, conform multor cosmologi, și cu originea vieții, conform multor biologi. De fapt, fiecare dintre noi este rezultatul unor șanse foarte mici pentru că nașterea noastră a depins de un spermatozoid fertilizând un ovul. Șansa oricărui spermatozoid să atingă primul ovulul și să devină persoana care sunteți este de una la sute de milioane. Înseamnă oare că viața noastră nu are sens doar pentru că apariția ei a depins de șansă? Bineînțeles că are sens! Și nu sunt secretele universului și misterele vieții interesante și demne de înțelegere fie că au apărut în urma întâmplării, fie a creației? Bineînțeles că sunt! Și n-ar trebui să căutăm sfaturi bune doar pentru că sunt bune și în ciuda faptului că le găsim aruncând niște monede? Bineînțeles că ar trebui!

Este posibil să nu existe ceva precum întâmplarea, în sensul de „accident arbitrar". Chiar și lucrurile care par arbitrare pot să fi fost produse de opusul întâmplării, ca atunci când un calculator generează secvențe de numere pseudoarbitrare care de fapt sunt produse prin instrucțiuni deterministe. Într-o interpretare holistă sau integratoare a evenimentelor, fiecare moment este o manifestare unică a unui ansamblu de procese interconectate. În această viziune, a arunca niște monede

pentru a obține un anumit rezultat este interdependent cu situația și starea ta de spirit din acel moment. Jung a numit acest lucru „sincronicitate".

> Sincronicitatea consideră coincidența evenimentelor din timp și spațiu ca însemnând mai mult decât o pură întâmplare, ea reflectă o legătură specială a evenimentelor obiective între ele și cu stările subiective (psihice) ale observatorului sau ale observatorilor.
> — CARL JUNG

Unul dintre cei mai mari sceptici din toate timpurile, David Hume, care nu credea în nicio formă de misticism sau de religie, nu credea nici în întâmplare, pe care o vedea ca fiind sinonimă cu ignoranța.

> Deși nu există *întâmplare* pe lume, ignoranța noastră în ce privește cauza adevărată a oricărui eveniment are aceeași influență și asupra intelectului și generează o opinie sau o credință asemănătoare.
> — DAVID HUME

Toți marii raționaliști, inclusiv Platon, Descartes, Leibniz și Kant, au admis că rațiunea noastră are limite și că nu putem răspunde întrebărilor fundamentale doar prin intermediul rațiunii. Acești mari gânditori au recunoscut, deși cu părere de rău, că înțelegerea, revelația, discernământul și intuiția pot fi și ele căi legitime de a avansa în cunoaștere și de a obține înțelepciunea. Ar fi fost de acord cu folosirea cărții *I Ching* dacă ar fi știut de ea (așa

cum a fost cazul lui Leibniz). Este clar pentru oricine citește cartea că este plină de sfaturi înțelepte. Nicio persoană rațională nu poate nega meritele unui sistem care ne ajută să identificăm „cele mai bune" decizii.

CONSTRUIREA UNEI HEXAGRAME

Este ușor să folosești monede pentru a ajunge la un anume paragraf din *I Ching*. (Săriți peste partea aceasta dacă știți deja cum s-o faceți.) Aruncați trei monede pe o suprafață plană. Pentru fiecare dată când iese cap, numărați 2, și de fiecare dată când iese pajură, numărați 3 și apoi adunați-le. Totalul (care întotdeauna va fi 6, 7, 8 sau 9) vă va spune dacă aveți o „linie yin" sau o „linie yang" și dacă este „schimbătoare" sau „neschimbătoare". Acest tabel însumează toate rezultatele posibile ale aruncării monedelor:

Configurația monedei	**Valoarea rezultatului**	**Tipul și numele liniei**
de 3 ori cap	2+2+2=6	-- linia yin (sau frântă), schimbătoare
de 2 ori cap și 1 dată pajură	2+2+3=7	— linia yang (sau continuă), neschimbătoare
1 dată cap și de 2 ori pajură	2+3+3=8	-- linia yin (sau frântă), neschimbătoare
De 3 ori pajură	3+3+3=9	— linia yang (sau continuă), schimbătoare

Repetați acest proces de șase ori, așezând rezultatele unele peste altele, de jos în sus. Adică primul

număr pe care îl obţineţi, prima linie, este aşezat în jos, iar cel de-al şaselea este reprezentat deasupra. Aceasta este hexagrama. Pasajul corespunzător din carte se referă la situaţia dumneavoastră curentă. Dacă aţi obţinut doar linii neschimbătoare, sfatul este unul definitiv. Dar dacă aţi obţinut vreun 6 sau vreun 9, vă mai aşteaptă alte sfaturi. Fiind vorba de filosofie chineză, liniile schimbătoare se schimbă în complementele lor: yin în yang, yang în yin, schimbător în neschimbător. Un comentariu special se referă la fiecare hexagramă cu linii schimbătoare. După ce citiţi hexagrama voastră şi comentariul special, schimbaţi liniile schimbătoare pentru a obţine o nouă hexagramă. Sfatul înţelept de acolo este menit să se refere la situaţia următoare, oferindu-vă un sfat despre viitor.

CAZUL MARTHEI: PROGRES PRIN CONFLICT

Martha, o avocată de patruzeci şi doi de ani, deopotrivă foarte raţională şi profund intuitivă, a consultat *I Ching* când şi-a dat seama că raţiunea nu o mai ajuta să rezolve problemele pe care le avea pentru că circumstanţele se schimbau, atât în căsnicia, cât şi în cariera sa.

Martha s-a mutat pe Coasta de Est când s-a căsătorit cu un om de afaceri de succes şi s-a angajat la o firmă de avocatură de prestigiu din Boston pentru a fi cu el şi a-şi urma cariera. Dar acum, câţiva ani mai târziu, existau tensiuni atât în carieră, cât şi în căsnicie. Soţul ei, Sam, voia ca ea să-şi folosească expertiza legală pentru a-l ajuta în

afaceri. Ceea ce s-a și întâmplat, o favoare pentru bărbatul iubit, dar acum el o presa să-și aloce din ce în ce mai multă energie în acest sens. În același timp, și firma la care lucra făcea presiuni asupra ei, având un număr foarte mare de cazuri.

Fiind foarte harnică de la natură, Martha a preluat orice caz care se ivea fără să se gândească prea mult. Dar acum era împovărată cu atât de multă muncă, încât simţea că nu mai are niciun fel de viaţă în afara carierei. Martha își luase prea multe responsabilităţi și era nedormită. Avea probleme cu astmul, se îngrășase și suferea de o depresie ușoară. Dar avea o voinţă puternică și era hotărâtă să facă să funcţioneze căsnicia și să devină partener la firmă.

Viaţa i-a fost întoarsă pe dos când Sam a anunţat-o că vrea să divorţeze. (S-a dovedit că avea o aventură.) Despărţindu-se de Sam, a rezolvat pe jumătate încurcătura în care simţea că se află, dar rămânea o întrebare arzătoare: ar trebui să rămână la slujba aceea extrem de stresantă? Dacă mai rezista câţiva ani, își consolida reputaţia profesională și relaţiile pe care și le-ar fi făcut ar fi început să dea roade. În plus, nu era o persoană care să renunţe ușor. Pe de altă parte, slujba o stresa atât de tare, încât începuse să o urască. Părinţii și fraţii ei locuiau pe Coasta de Vest și aveau probleme în legătură cu care ar fi putut să-i ajute dacă nu ar fi trăit atât de departe.

Când Martha a aruncat monedele, a obţinut hexagrama numărul 6, conflict, cu linii schimbătoare în poziţia a doua și a cincea. Sfatul era, printre altele: „Dacă o persoană este implicată într-un conflict, singura ei salvare

constă să aibă mintea limpede și să fie puternică în interior, încât să poată accepta să-și întâlnească oponentul la mijlocul drumului... În perioadele conflictuale, trebuie evitată traversarea apei mari, adică nu trebuie începute inițiative riscante, căci pentru a avea succes e nevoie de unitatea conjugată a forțelor". Un alt pasaj spunea: „Dacă drepturile și obligațiile sunt clar definite sau dacă, într-un grup, direcțiile spirituale ale indivizilor se armonizează, cauza conflictului este eliminată în avans".

Linia schimbătoare din poziția a doua adăuga acest comentariu: „Nu trebuie să intrați în conflict. Trebuie să vă întoarceți acasă și să faceți un dar... Retragerea la timp împiedică consecințele negative. Dacă, dintr-un fals sentiment al onoarei, o femeie se lasă prinsă într-un conflict inegal, va atrage dezastrul asupra ei. Într-un asemenea caz, o atitudine înțeleaptă și conciliatoare este benefică pentru întreaga comunitate".

Pentru Martha, hexagrama îi spunea clar că nu trebuie să continue să vrea să devină partener la firma la care lucra pentru că viața ei personală era prea dominată de conflict pentru a-și putea canaliza energia în acest sens. La fel de important era și faptul că șefii ei au înecat-o în responsabilități fără să-i respecte cum trebuie drepturile, iar faptul că a fost suprasolicitată a făcut-o să-și ignore problemele din căsnicie. O alegere mai bună era să se mute în apropierea familiei, să-i ajute și să accepte o slujbă la o firmă mai puțin prestigioasă, dar mai prietenoasă.

Când Martha și-a schimbat ambele linii schimbătoare cu complementele lor, a apărut hexagrama numărul 35, care sugerează niște circumstanțe foarte

optimiste. Acesta este rezultatul de care are parte oricine face o alegere bună.

CAZUL LUI JONATHAN: UN SCOP CARE DĂINUIE

Și Jonathan a găsit o îndrumare valoroasă în *I Ching*. Un doctor de succes la patruzeci și ceva de ani, fusese fidel soției, Yvonne, în primii doisprezece ani ai căsniciei. Dar în ultimii ani, relația lor se deteriorase, iar Yvonne se îndepărtase treptat de el și de interesele lor comune, până în punctul în care părea că au vieți total separate. Yvonne se întorcea târziu de la muncă în fiecare seară, avea propriul cerc de prieteni, nu-și asuma nicio responsabilitate domestică și nu era acolo pentru el sau pentru parteneriatul lor. Așa că Jonathan s-a îndreptat spre o aventură cu Megan.

Megan era medic rezident și avea puțin peste treizeci de ani; îl admira și îl respecta pe Jonathan. În cele din urmă, Jonathan și Yvonne s-au despărțit legal, dar, așa cum se întâmplă uneori, Jonathan și Megan au început să aibă probleme. Deși fuseseră împreună în timpul ultimului său an de căsnicie, Megan s-a despărțit de el la câteva luni după divorțul lui de Yvonne. I-a mărturisit că se vedea și cu alți bărbați, în ciuda atracției ce exista între ei. În mijlocul acestei drame, Yvonne a încercat să se împace cu Jonathan, dându-și seama în timpul petrecut separat că faptul că a fost apatică și l-a neglijat i-a condamnat relația.

Confuz din cauza acestui interludiu plăcut, dar furtunos cu Megan și perplex din cauza dorinței Yvonnei

de a se împăca, Jonathan a căutat îndrumare în *I Ching*. Nu ar fi putut obține o hexagramă mai relevantă nici dacă ar fi trișat. Numărul 54, Fecioara căsătorită, spunea: „Acțiunea aduce ghinion. Nimic nu va avansa. O fată care este acceptată în familie, dar nu ca soție principală, trebuie să se poarte cu precauție și cu rezervă. Nu trebuie să încerce să înlocuiască stăpâna casei, căci acest lucru ar însemna dezordine și ar duce la o relație precară".

În China antică, un soț avea doar o soție oficială. Aceste căsătorii erau de obicei aranjate din motive mai degrabă politice decât romantice, așa că făcea parte din datoria soției să-și ajute soțul să-și satisfacă înclinațiile personale aducând o fată tânără în casă. Relația maritală putea deveni „frumoasă și deschisă", deși *I Ching* atenționează că e o „chestiune foarte dificilă și delicată, care presupune tact din partea tuturor celor implicați". (Și acest lucru e tot din hexagrama 54.)

Megan se comportase într-adevăr fără tact și încercase să înlocuiască „stăpâna casei", ceea ce condusese la probleme între ea și Jonanthan și la o relație precară. Bineînțeles că și Jonathan favorizase aceste probleme, probabil pentru a facilita despărțirea de Yvonne și ca un răspuns la sentimentul că nu formau un cuplu unit.

O altă porțiune a hexagramei spunea: „Omul superior înțelege ceea ce este trecător în lumina eternității scopului... fiecare relație dintre indivizi aduce cu sine riscul că pot fi adoptate căi greșite, ceea ce poate duce la neînțelegeri și la dezacorduri nesfârșite... Dar dacă își fixează mintea asupra unui scop care dăinuie, va reuși să evite dificultățile în ce privește relațiile apropiate dintre oameni."

Dar ce este „un scop care dăinuie", dată fiind schimbarea constantă care ne înconjoară? Aceasta este o întrebare filosofică perenă la care Jonathan trebuia să se gândească, așa cum au făcut-o numeroși alți gânditori (și amanți) înaintea lui. Ce este un scop care să dăinuie? Dacă putea să răspundă la asta, Jonathan va ști cum și unde să-și investească capacitatea de a iubi. Aceasta este o întrebare nu doar pentru Jonathan, ci pentru toată lumea.

CE ANUME DĂINUIE?

Aparent, moartea durează veșnic. Toate relațiile — chiar și căsniciile care durează o viață — sunt trecătoare în fața morții. Dar iubirea nemuritoare, chiar dacă este mărturisită de o ființă trecătoare, dăinuie cumva pentru totdeauna. Să-i spui cuiva „te voi iubi întotdeauna" înseamnă să-ți fixezi mintea asupra unui scop care dăinuie, pentru că cei doi se vor schimba, dar iubirea va rămâne. Spiritul iubirii nu poate fi secat de timp, iar lumina iubirii nu poate fi nimicită de moarte.

Ca ilustrări, iată două poeme celtice despre eternitatea iubirii în fața schimbării. Unul este al poetului scoțian Robert Burns, iar celălalt este al poetului și misticului irlandez W.B. Yeats. Burns vorbește cu vocea unei soții care-și mărturisește dragostea eternă pentru soțul ei, deși schimbarea i-a îmbătrânit. Yeats vorbește cu o voce drăgăstoasă, dar postumă iubitei sale adevărate, acum îmbătrânite.

John Anderson, măi, Jo!

John Anderson, măi, fârtate,
Când te-am cunoscut, al'dată,
Aveai părul corb pe spate,
Și sprânceana-ngemănată.
Frăţioare John, băiete,
Ţi s-au dus și ani, și plete;
Ţi-e sprânceana colilie,
Dar tot ţii la bucurie,
Cu chelie, măi băiete.
Altădată, John, fârtate,
Luam poteca-n sus, pe lună,
Eh, ce zile minunate
Petrecut-am împreună!
Și-acum, John, avea-vom parte,
Pe potecă, tot de mână,
Către ţintirim, fârtate,
John, să mergem împreună.

Acum sunt de mult morţi, iar rămășiţele lor pământești zac împreună într-un mormânt la poalele unui deal pe care l-au urcat când erau în floarea vârstei. Deci ce altceva mai dăinuie? Acest poem, pătruns de dragostea ei eternă. Dacă îl citiţi și vă emoţionează, atunci înseamnă că aţi simţit dragostea ei pentru el, care a supravieţuit morţii.

Când ai să fii bătrână

Când ai să fii bătrână și căruntă
Și picotind la foc, această carte

S-o iei, să-ţi nălucească de departe
Privirea ta cu umbre dulci, profundă.

În ceas de clară graţie lumească
Fals sau adânc, atâţia te-adorară
Dar suflet pelerin şi faţa-amară
Doar unul a fost vrednic să-ţi iubească.

Încovoiată peste-aprinsa vatră
Trist vei şopti cum a trecut Iubirea
Cum printre stele şi-a ascuns privirea
Şi după steiurile mari de piatră.

Iubirea lui pentru ea nu s-a sfârşit odată cu moartea: şi-a luat zborul în cosmos, acolo unde îşi avea originea şi unde s-a împrăştiat. Dar dacă aţi fost emoţionat de acest poem, înseamnă că dragostea lui a supravieţuit morţii.

Dragostea, şi nu raţiunea este cea care este mai
puternică decât moartea.
— THOMAS MANN

FORME NESCHIMBĂTOARE

Şi ideile dăinuie. Filosofii fac comerţ cu ideile şi de aceea aceasta este o modalitate populară de a privi către ceea ce este etern. Platon era un mare susţinător al ideilor

care dăinuie și vreau să vă dau un singur exemplu, pentru că ne oferă un mod util de a privi schimbarea.

Când Platon a abordat problema schimbării, avea o mulțime de experiențe personale din care să se inspire. A cunoscut multe schimbări dramatice în Atena lui iubită, ceea ce i-a provocat multe greutăți. Această cetate-stat a fost în război cu Sparta și nu și-a mai dobândit niciodată fosta ei măreție. Și-a văzut mentorul, Socrate, omorât pentru că a adus cercetarea filosofică în spațiul public și politic. Propria lui Academie a devenit coruptă și a dat tirani în loc de filosofi-regi.

Răspunsul personal al lui Platon la aceste schimbări a fost să inventeze un sistem politic imun la schimbare: legendara lui Republică. Nu contează că nu a funcționat în practică, șansele de a construi o utopie permanentă pe pământ sunt aproape inexistente. Platon a încorporat ceva cu adevărat etern în ideea lui vizionară (deși uneori brutală) despre cea mai bună societate: ideea lui despre ideile însele.

Spre deosebire de lucruri, ideile perfecte sunt dincolo de timp și spațiu și nu sunt deci supuse schimbării. De exemplu, ideea unei sfere perfecte nu cunoaște schimbarea. Toată lumea poate să-și imagineze o sferă perfectă. Și dacă vă mai aduceți aminte de matematica din liceu, puteți chiar să-i scrieți ecuația ($x^2+y^2+z^2=r^2$). Dar Platon a observat că nu putem niciodată să construim o sferă perfectă. Planetele, lunile, mingile, dovlecii, portocalele și bilele sunt copii mai bune sau mai proaste ale sferei perfecte, dar toate copiile au iregularități și imperfecțiuni. Mai mult

decât atât, toate copiile se schimbă în timp și spațiu, și de obicei acumulează și mai multe iregularități și imperfecțiuni sau se schimbă complet în altceva (cum ar fi sucul de portocale sau plăcinta de dovleac). Doar sfera perfectă este fără defecte și rămâne fără defecte și asta pentru că este un ideal, și nu un lucru material. În sistemul lui Platon, este o Formă pură. Nu poate fi îmbunătățită și toate sferele pe care le descoperim sau pe care le construim sunt copii mai bune sau mai proaste ale acestui ideal.

Există idei platonice pentru orice: norul ideal, muntele ideal, iubitul ideal, soțul ideal, copilul ideal, romanul ideal, simfonia ideală, filmul ideal, cetățeanul ideal, statul ideal, economia ideală, chiar și moartea ideală. Măreția vine din a imita cât se poate de bine idealul. Platon ar spune că poezia de dragoste care v-a emoționat a captat ceva din esența dragostei, pentru că poetul a contemplat sau a experimentat Forma pură sau idealul dragostei. Și pentru a fi emoționat, trebuie să-l fi contemplat sau experimentat și dumneavoastră pentru că ați petrecut destul de mult timp în afara peșterii.

Scopul schimbării este pentru Platon îmbunătățirea. Asta începe cu ameliorarea înțelegerii, căci doar prin lentilele minții și capacității ei de a înțelege pot fi observate Formele pure. Aici sunt incluse idealurile frumuseții, adevărului și dreptății. Îmbunătățindu-ne cunoașterea, ne vom îmbunătăți și copiile idealurilor. Acest lucru se întâmplă prin intermediul educației. Nici îndoctrinarea politică, nici regurgitația învățăturilor din cărți nu ne pot pregăti cum trebuie mintea pentru a contempla Formele. Educația ideală nu doar ne învață fapte

despre lume, deși există informații esențiale pe care trebuie să le știm, ci ne trezește înțelegerea filosofică, pentru a pune dragostea de înțelepciune în slujba contemplării Formelor pure.

Deci Platon este un dușman al schimbării care provine din orbire sau ignoranța în ce privește Formele, pentru că o astfel de schimbare va înrăutăți lucrurile. Dar este un susținător al schimbării care vine din sesizarea și înțelegerea Formelor, pentru că o astfel de schimbare va îmbunătăți întotdeauna lucrurile.

> Oamenii trebuie ca, înălțându-și lamura sufletului către însuși cel ce dă lumină tuturor, văzând ei Binele însuși, folosindu-se de el ca de o pildă și de un model, să orânduiască întru frumusețe atât cetatea, cât și pe cetățeni, dar și viața ce le-a rămas.
>
> — PLATON

ZENON, SCHIMBAREA ȘI FERICIREA

Mulți filosofi au privit lumea noastră ca fiind un văl schimbător care maschează realitatea absolută și neschimbătoare. Când confundăm aparența cu realitatea, sau vălul cu ceea ce ascunde, resimțim disconfort. Filosofii occidentali au încercat să străpungă acest văl doar cu ajutorul minții, încercarea lui Platon fiind una dintre cele mai nobile. Filosofii orientali s-au bazat pe a fi în loc de a gândi pentru a străpunge vălul. Abordarea occidentală a dus adesea la

paradox. Ceea ce poate fi un lucru bun, în sensul în care un paradox este ca vălul final care desparte mintea noastră de înţelegerea unei idei care dăinuie. Dacă rezolvăm un paradox, înţelegem un adevăr care nu a mai fost înţeles înainte. Asta înseamnă progres.

Filosoful antic Zenon din Eleea, care a trăit în secolul V î.Hr., a încercat să demonstreze că mișcarea este imposibilă. Dacă mișcarea este imposibilă, la fel este și schimbarea. Iar dacă schimbarea este imposibilă, atunci înseamnă că există o realitate absolută și permanentă.

Zenon a inventat patru paradoxuri ca să arate, în variante ușor modificate, că mișcarea obișnuită nu poate avea loc. Deși aceste paradoxuri contrazic experienţa noastră de zi cu zi, au fost imposibil de rezolvat până la sfârșitul secolului al XIX-lea, când au fost inventate instrumentele matematice pe măsură. Asta le-a făcut să fie paradoxale timp de douăzeci și trei de secole. Și încă ne mai pot spune ceva despre schimbare.

Un singur paradox este suficient pentru a înţelege ideea: Ahile și broasca ţestoasă. Ahile este bineînţeles foarte iute de picior, iar ţestoasa, foarte înceată. Dar Zenon afirmă că dacă ţestoasei i se dă un mic avantaj la început, Ahile nu o va putea depăși. Argumentul său este următorul: cât îi ia lui Ahile să acopere distanţa dintre ei, ţestoasa va fi înaintat deja. Și cât îi ia lui Ahile să acopere acea mică distanţă, ţestoasa va fi înaintat deja din nou. Și așa mai departe, cu ţestoasa întotdeauna înainte, la distanţe din ce în ce mai mici. Distanţa dintre ei se micșorează continuu, dar nu dispare niciodată. Ahile nu poate s-o prindă din urmă, deși aleargă mai repede.

Nu vă voi chinui cu detalii matematice și voi rezolva acest paradox în cuvinte. Bineînțeles că Ahile *poate* depăși țestoasa — la fel ca orice obiect care se mișcă mai repede și poate să depășească un obiect care se mișcă mai încet — dar o face cu o condiție. Există un singur moment în timp și spațiu în care Ahile ajunge în dreptul țestoasei. Înainte de acel moment, a fost în spatele țestoasei, iar după acel moment va fi înaintea ei. Dar nu există un astfel de moment final localizat chiar înainte ca Ahile să depășească țestoasa. Cu alte cuvinte, există un prim moment și un prim punct când Ahile este la același nivel ca țestoasa. Dar înainte de asta, nu există un ultim moment și un ultim punct în care Ahile nu reușește să fie în drept cu țestoasa.

Asta i s-a părut lui Zenon atât de paradoxal. Dacă nu există un sfârșit definit al eșecului lui Ahile de a fi la același nivel cu țestoasa, cum poate exista un început definit al succesului său? Aceasta este o întrebare extraordinară și una care nu a avut un răspuns matematic timp de douăzeci și trei de secole. Înainte ca matematicienii să-l prindă din urmă pe Zenon, nimeni nu a putut să explice de ce Zenon se înșela afirmând că Ahile nu va putea prinde din urmă broasca țestoasă.

Ce legătură au toate astea cu schimbările din viața noastră? O mare legătură! Când sunteți prinși într-o schimbare neplăcută, aveți probabil parte de disconfort. Și asta și pentru că vi se pare că schimbările nu se vor schimba niciodată, că lucrurile vor rămâne pentru totdeauna neplăcute. Dar din moment ce credeți că mișcarea și schimbarea au loc, n-ar trebui să credeți că lucrurile se vor schimba în bine? De ce să nu vă concentrați asupra

posibilităţii că se pot naşte situaţii plăcute din situaţii neplăcute? De ce să nu credeţi că schimbarea vă va duce într-o direcţie mai bună? Nimic din toate astea s-ar putea să nu vă schimbe situaţia, dar să-ţi schimbi atitudinea faţă de situaţie este uneori tot ce-ţi trebuie pentru a-ţi alina disconfortul.

Un fenomen similar se produce atunci când sunteţi prinşi într-o schimbare plăcută, dar tot resimţiţi disconfort. Acum nu puteţi să nu vă gândiţi că schimbarea este supusă schimbării, că plăcerea se va transforma în cele din urmă în neplăcere. Morala este că nu se poate ca schimbarea să nu provoace disconfort, fie că schimbarea este în bine sau în rău.

Inspiraţi-vă din Zenon pentru a vă modifica viziunea nefolositoare asupra schimbării. Imaginaţi-vă că sunteţi precum Ahile, încercând să depăşiţi broasca ţestoasă. Gândiţi-vă la această cursă ca fiind căutarea fericirii. Aplicând lecţia pe care am învăţat-o de la Zenon, nu există un moment final în timp şi în spaţiu în care nu veţi mai fi nefericit (tot aşa cum nu există un moment final în care Ahile nu reuşeşte să depăşească ţestoasa). Există totuşi un prim moment în timp şi în spaţiu în care veţi reuşi să fiţi fericit (tot aşa cum există un prim moment în care Ahile reuşeşte să depăşească ţestoasa). Cu alte cuvinte, deşi s-ar putea să nu existe un timp şi un spaţiu determinate în care nefericirea dumneavoastră să ia sfârşit, pot exista un spaţiu şi un timp determinate în care fericirea dumneavoastră să înceapă. Acest lucru nu este un paradox, este un motiv bun pentru a îmbrăţişa mişcarea şi prin urmare schimbarea. Oamenii care nu pot vedea sfârşitul nefericirii lor pot să rateze începutul fericirii lor.

CAZUL LUI ANDRE: UN PREOT PE MOARTE

Pentru oameni, cea mai dramatică schimbare este moartea. Și deși televiziunea și filmele glorifică neîncetat moartea violentă, oamenii au nevoie de ajutor pentru a face față morții în realitate. Filosofia poate oferi un astfel de ajutor. Colegul meu britanic Alex Howard a consiliat un preot pe nume Andre, care știa că mai are doar câteva luni de trăit. Spre deosebire de Jim, al cărui caz l-am prezentat mai devreme, Andre era dincolo de orice posibilitate de vindecare și chiar dincolo de posibilitatea de a-și prelungi viața prin niște tratamente agresive. Luase medicamente pentru a-și domoli durerea, iar acum apelase la filosofie pentru a face față morții.

Andre avea multe întrebări fără răspuns în ce privește viața (cine nu are?) și voia să-și folosească timpul care-i rămăsese pentru a cântări unele din ele. Era ultima lui șansă de a fi filosof și nu voia s-o rateze. Acest lucru îmi pare verosimil. Am întâlnit mulți oameni de succes — în afaceri, politică sau arte — care spun că vor să fie filosofi în viața următoare. Întotdeauna le spun că pot să înceapă de pe-acum.

Andre avea multe întrebări și puțin timp: „De ce ne naștem? De ce murim? De ce mulți dintre noi mor tineri? Ce se va întâmpla în continuare? La ce se rezumă viața mea? Ce a fost și ce va fi important? De ce punem astfel de întrebări? De ce nu sunt răspunsurile întotdeauna mulțumitoare? Ce fel de întrebări evit? Ce am lăsat nefăcut? Pentru ce să fiu cel mai mândru? Ce regret cel mai mult? Ce știu cu adevărat despre Dumnezeu?“

Timp de câteva săptămâni, în mod regulat, Alex și Andre au intrat în dialog în legătură cu aceste întrebări. Întrebările lui Andre erau personale, presante și urgente. Dar Alex știa că sunt întrebările tuturor, indiferent de cât timp avem să le cântărim. Nu au reușit, evident, să găsească toate răspunsurile înainte ca Andre să moară. Dar au existat momente când au trăit o pace extraordinară.

Alex i-a zis la un moment dat: „Poți să fii calm fără să știi de ce și fără să găsești motive. În timp ce vorbești acum e ca și cum aș asculta un canar într-o cușcă. E un sunet frumos, care se răsfrânge în spațiul vast".

Această imagine l-a transportat pe Andre în afara suferinței lui. Se putea privi de la distanță, sunetul lui uman absorbit de misterul înconjurător. Această imagine a rezonat puternic cu el. Andre nu a trebuit să găsească fiecare răspuns. Canarii cântă. Oamenii filosofează. Asta facem. Este un mister minunat. Andre a zâmbit și s-a relaxat. Și uneori au stat împreună în tăcere.

Pe marea întunecată
țipătul unei rațe sălbatice
albește vag.
— BASHO

SCHIMBAREA ȘI SCOPUL ÎN CELE MAI RELE CAZURI

Puteți să vă împăcați mai bine cu schimbările neplăcute dacă le puteți găsi un scop. De aceea părinții care

au pierdut un copil pot dobândi oarece alinare încercând să împiedice ca alte familii să treacă prin același lucru (așa cum este cazul Mamelor Împotriva Condusului sub Influența Alcoolului). Sau s-ar putea să ia în considerare donarea de organe, salvând astfel prețiosul dar al vieții din ghearele morții. Transformarea suferinței personale într-un beneficiu pentru ceilalți este unul dintre cele mai nobile, mai curajoase și mai altruiste acte posibile, iar oamenii obișnuiți o fac în fiecare zi. Este o dovadă a măreției spiritului uman.

Așa cum am văzut în capitolul 5, cel mai rău lucru pe care poți să-l faci cu suferința ta este s-o împrăștii în jurul tău (ca și cum ar fi o boală contagioasă). Să-i faci pe ceilalți nefericiți pentru că ești tu nefericit te va face și mai nefericit. Asta face terorismul: multiplică suferința în loc s-o diminueze, o perpetuează în loc s-o aline.

Să încerci să găsești sensul și scopul în schimbările cu care te confrunți te va îndrepta spre o cale mai bună și te va călăuzi spre pace. Adevărata artă este să folosești schimbarea pentru a descoperi ceea ce este neschimbat și a folosi ceea ce este neschimbat pentru a face față schimbării.

EXERCIȚII FILOSOFICE

1. Care sunt cele mai benefice schimbări de care ați avut parte? Ce ați făcut ca să le îmbunătățiți sau să le înrăutățiți?
2. Care sunt cele mai rele schimbări de care ați avut parte? Ce ați făcut ca să le îmbunătățiți sau să le înrăutățiți?

3. Care este cea mai bună schimbare pe care v-o puteți imagina? Ce faceți ca să măriți șansele să se întâmple?
4. Care este cea mai rea schimbare pe care v-o puteți imagina? Ce faceți ca să micșorați șansele să se întâmple?
5. Dacă ați putea schimba ceva la dumneavoastră, ce anume ar fi?

PARTEA A 3-A

12. CONSTRUIREA UNUI ADĂPOST FILOSOFIC

Opera morală nu poate fi dusă la desăvârșire decât prin intervenția înțelepciunii practice și a virtuții etice, virtutea etică asigurând rectitudinea scopului urmărit, în timp ce înțelepciunea practică asigură rectitudinea mijloacelor de a atinge acest scop.
— ARISTOTEL

Nimic nu poate să ne aducă pacea decât triumful principiilor.
— RALPH WALDO EMERSON

Acționați așa cum o faceți dintr-un serie de motive complicate, inclusiv motivați de trăsături de personalitate determinate biologic, de obiceiuri dobândite, de condiționări impuse și de emoții puternice. Dar acționați și în conformitate cu rațiunea, experiența, credințele,

principiile și datoria, cu alte cuvinte, în conformitate cu filosofia de viaţă. Toată lumea are o filosofie de viaţă, deși în multe cazuri principiile călăuzitoare sunt implicite, și nu explicite. Nu toată lumea poate să-și exprime exact filosofia de viaţă. Întrebarea importantă este dacă această filosofie funcţionează pentru dumneavoastră, împotriva dumneavoastră sau nu funcţionează deloc.

Când Socrate a afirmat că „o viaţă neexaminată nu merită trăită", avea în vedere cu siguranţă o cercetare filosofică. Așa cum un medic vă examinează trupul, un psiholog vă evaluează psihicul, un contabil vă verifică veniturile sau un mecanic vă testează mașina, un filosof vă poate examina viaţa. Dar, deși nu vă puteţi baza pe propriile puteri pentru consultul medical sau pentru un audit complicat, examinarea proprie a vieţii din punct de vedere filosofic nu doar este posibilă, ci și recomandată.

Odată ce v-aţi explicitat ideile, va fi mai ușor să vă duceţi viaţa supusă cercetării. Atunci vă puteţi articula filosofia de viaţă și puteţi vedea dacă sunteţi sau nu la înălţimea ei. Puteţi să vă comparaţi abordarea cu cea a altora și poate să o modificaţi sau să o îmbunătăţiţi în oarecare măsură. Puteţi să vă ajustaţi filosofia în conformitate cu lecţiile pe care le-aţi învăţat din experienţă. Puteţi, pe scurt, să vă asiguraţi că filosofia de viaţă funcţionează pentru voi, și nu împotriva voastră.

Metoda MEANS din acest capitol vă va ajuta să vă examinaţi viaţa din punct de vedere filosofic. Gândiţi-vă la asta ca și cum v-aţi inspecta din punct de vedere filosofic casa în care locuiţi, făcând niște îmbunătăţiri semnificative și renovând și redecorând pe parcurs o cameră sau două. Dacă vreţi să începeţi de jos, crearea unei filosofii de viaţă

este ca și cum ți-ai construi o casă. Aveți terenul pe care să construiți (viața însăși), materialele de construcție (puterea de a raționa și experiențele de viață), instrumentele pentru a o face (înțelepciunea filosofică acumulată de-a lungul vremii). Acum nu mai aveți nevoie decât de un plan, plus niște cunoștințe practice despre ordinea, conținutul și coordonarea pașilor pentru a vă actualiza planul. În acest punct, capitolul de față vă poate fi de ajutor.

Metoda MEANS este un acronim. Vă voi asista în explorarea Momentelor adevărului, Expectanțelor, Atașamentelor, emoțiilor Negative și a alegerilor Subtile (înțelepte), toate acestea fiind analizate în detaliu în cele ce urmează. Dar să nu credeți că este vorba de un proiect de-o zi. Spre deosebire de instalarea unui cort, construirea unei case durează mai mult și presupune mai mult efort. Nu poate fi făcută dintr-odată. Instrucțiunile sunt (poate dezamăgitor de) simple și directe, dar implementarea lor va dura mai mult sau mai puțin timp, în funcție de individ și de situație — de unde porniți, spre ce vă îndreptați, cât de mult timp sunteți dispuși să acordați proiectului și așa mai departe. Și chiar odată casa construită, va fi nevoie de întreținere și reparații.

MOMENTELE ADEVĂRULUI

Focul probează aurul; iar nenorocirea —
oamenii curajoși.
— SENECA

Am experimentat cu toții momente ale adevărului în viața noastră, adică momente în care suntem

puși la încercare de circumstanţe. Astfel de momente pot să apară prin intermediul unui accident, unei vătămări, unei boli, pierderii unei persoane dragi, destrămării unei căsnicii, schimbării bruște de carieră sau al unei situaţii cathartice similare care nu are o rezolvare imediată și de care nu poți scăpa. Deși intuirea mizei acelei situaţii oferă o mică dar preţioasă mângâiere pe moment, aceste momente de disconfort istovitor (care pot dura săptămâni, luni sau chiar ani) sunt cele mai mari oportunităţi pentru dezvoltarea personală.

Aceste momente sunt chiar mai relevante pentru adevărul pe care îl dezvăluie decât pentru suferinţa pe care o presupun. Ele vă scot din rutina unei vieţi liniștite, expunând cât de bine sau de prost sunteţi echipaţi pentru a face faţă situaţiei. „Echipamentul" nu este altceva decât filosofia voastră de viaţă.

Când lucrurile merg bine, oamenii nu prea pun sub semnul întrebării circumstanţele și nu caută îndrumare. Consideră că merită o viaţă bună și probabil nu-și vor pierde vremea fiind recunoscători pentru aceasta, mulţumindu-le celor care i-au ajutat sau ajutându-i pe cei mai puţin norocoși decât ei. Dar când lucrurile încep să meargă prost, oamenii au dintr-odată o mulţime de întrebări legate de circumstanţe: care este cauza? De ce mi se întâmplă asta? Ce înseamnă toate acestea? Care este scopul? Ce ar trebui să fac? Ce n-ar trebui să fac? Și așa mai departe.

În momentele benefice, fiecare vrea să-și asume meritul pentru situaţia respectivă; când lucrurile nu mai funcţionează, toată lumea vrea să dea vina pe altcineva. Nimeni nu chestionează perioadele bune; în vremurile grele,

toată lumea devine filosof. Din moment ce vremurile dificile sunt inevitabile, e mai bine să aveţi dinainte o filosofie de viaţă gata să vă ajute. Ca o vestă de salvare, filosofia de viaţă vă poate ţine la suprafaţă în timpul unui naufragiu. Vă va proteja și în vremurile bune, ajutându-vă să profitaţi la maximum de ele.

Doar atunci când avem de-a face cu circumstanţe dificile ne sunt testate puterea interioară și slăbiciunile, dar și ideile la care ţinem. Deci a avea parte de dificultăţi este cel mai autentic test al caracterului. Vă oferă cea mai rapidă cale de a vă lepăda pielea și de a creşte și vă dezvăluie cel mai bine principiile care vă ghidează. Aceasta este proverbiala luminiţă de la capătul tunelului: oportunitatea de a avea parte de rezultate pozitive dintr-o situaţie negativă. Bineînţeles, depinde de dumneavoastră dacă veţi profita sau nu de această șansă.

Pentru a o face, primul lucru pe care trebuie să-l întreprindeţi este să recunoaşteţi un moment al adevărului definitoriu. Ce eveniment dezastruos a reprezentat un moment de cumpănă în viaţa dumneavoastră, care v-a obligat să faceţi o serioasă evaluare filosofică? Copilăria ar fi trebuit să fie plină de delicii, dar poate aţi avut parte de nişte scene traumatice. Acele scene au fost momente ale adevărului. Căsnicia dumneavoastră ar fi trebuit să fie celebrarea unei uniuni fericite, dar dacă s-a terminat în divorţ, divorţul a fost un moment al adevărului. Naşterea copilului dumneavoastră ar fi trebuit să fie un eveniment binecuvântat, înscris pentru totdeauna în memorie. Dar dacă acel copil s-a născut cu o boală ori cu o dizabilitate sau dacă ulterior a avut un accident serios sau fatal, acela a fost un

moment al adevărului. Să te îndrăgostești de cineva sau să iubești pe cineva este minunat, e dincolo de cuvinte. Să pierzi pe cineva drag este un moment al adevărului. Să-ţi întâlnești sufletul pereche este încântător, dincolo de orice imaginaţie, dar să-l pierzi este un moment al adevărului. A construi o casă sau să-ţi faci un cămin înseamnă să-ţi găsești locul pe lume; să vezi casa respectivă distrusă de forţe în afara controlului propriu este un moment al adevărului. Să ai succes în carieră este un semn de distincţie; să cazi pradă maşinaţiilor rău-voitoare ale altora este un moment al adevărului. Să ai un vis înseamnă să ţeși un cocon de fantezie; să te trezești dintr-un coşmar, terifiat că este real, este un moment al adevărului. Să trăiești viaţa izolat de orice risc înseamnă să eviţi vitalitatea; să confrunţi moartea în faţă este un moment al adevărului. Să te împrietenești cu diavolul pe care deja îl cunoști înseamnă să te resemnezi în faţa unei falsităţi familiare; să nu te dai înapoi în faţa unui diavol necunoscut este un moment al adevărului. Să urmezi calea pe care ţi-au trasat-o alţii înseamnă să-ţi neglijezi propria persoană; să-ţi creezi propria ta cale este un moment al adevărului. Să îngâni cuvintele de pe o pagină scrisă înseamnă să te ascunzi în spatele unui văl iluzoriu de confort; să completezi tu însuţi o pagină albă sau a-i accepta goliciunea este un moment al adevărului. Să rămâi de bunăvoie orb înseamnă să irosești preţiosul dar al vederii; să deschizi darul și să vezi ce este acolo este un moment al adevărului.

Exerciţiul 1 Faceţi o scurtă listă a momentelor adevărului de care aţi avut parte până acum. Dacă vreţi sau trebuie, alegeţi-l pe cel mai important de pe listă și explicaţi-l

pe larg. Scrieți povestea lui, fie că e vorba de un paragraf, de o pagină sau de o carte întreagă. Acum răspundeți la această întrebare: când ați avut parte de acest moment al adevărului, care a fost ideea călăuzitoare care v-a ajutat? Dacă puteți, scrieți ideile călăuzitoare care v-au ajutat în legătură cu fiecare moment al adevărului de pe listă. Aceste idei călăuzitoare reprezintă planul casei dumneavoastră filosofice.

Cu ce filosof sau școală de gândire seamănă cel mai mult ideile dumneavoastră călăuzitoare? Puteți să luați în considerare cazurile din această carte sau consultați parada ideilor de la sfârșit pentru a găsi gânditorul sau sistemul de gândire cu care rezonați. Identificarea filosofiei de viață care v-a îndrumat în legătură cu momentele adevărului este cea mai ușoară cale de a o înțelege. Iar înțelegerea propriei filosofii de viață este primul pas în examinarea vieții.

EXPECTANȚELE

Feriți-vă să aveți așteptări prea mari pentru a nu ajunge ca oamenii care văd altfel lucrurile aflate sub apă. Aceștia se așteaptă să fie la fel de mari precum le văd aflându-se deasupra, când imaginea este mărită; iar când le pescuiesc, se enervează că sunt mult mai mici... doar voi sunteți responsabili pentru așteptările voastre.

— LUCIAN DIN SAMOSATA

Cu toții avem oarecare așteptări. Avem expectanțe de la noi înșine, de la alții, de la lucruri în particular și de la viață în general. Sfatul meu este să scăpați

de fiecare din ele. Cu cât aveţi mai multe aşteptări, cu atât mai mult vor împiedica o filosofie de viaţă constructivă.

Dacă aţi avut parte vreodată de o vacanţă stricată din cauza vremii, ştiţi la ce mă refer. Doar că vacanţa dumneavoastră a fost stricată doar de aşteptările voastre referitoare la o vreme bună, nu de vremea însăşi. Sau poate că părinţii dumneavoastră au fost dezamăgiţi că nu aţi ales cariera la care se gândeau ei. De fapt, nu au fost dezamăgiţi decât de propriile lor aşteptări neîmplinite, nu de alegerile pe care le-aţi făcut. Poate că soţul sau soţia dumneavoastră vă supără pentru că nu se comportă sau nu reacţionează aşa cum aţi vrea; nu puteţi fi supărat decât din cauza aşteptărilor neîmplinite legate de comportamentul soţului sau soţiei, şi nu de el însuşi sau de ea însăşi.

Fiecare aşteptare pe care o aveţi vă pregăteşte pentru un episod de disconfort. Scăpaţi de aşteptări şi veţi scăpa de disconfort. Practic, fiecare disconfort este cauzat de o aşteptare neîmplinită. Cel mai oribil exemplu implică de obicei moartea subită a unei persoane dragi. Ştim foarte bine că nu suntem nemuritori, dar cumva ne aşteptăm ca moartea să aibă legătură doar cu alţi oameni, nu cu familia sau prietenii noştri.

Lumea a fost martoră la un exemplu usturător al unor aşteptări nerealiste când naveta spaţială *Challenger* a explodat imediat după decolare. Catastrofa a fost transmisă live de televiziuni şi la fel şi interviurile cu studenţii uimiţi şi colegii şocaţi ai astronautei şi profesoarei Christa McAuliffe care era la bord. La şcoala ei avusese loc o petrecere imensă pentru a celebra lansarea, iar acum cei care participaseră la petrecere erau în faţa camerelor de luat vederi, plângând,

îmbrăcați de petrecere, bucuria lor transformându-se instantaneu în devastare.

Adevărata cauză a tulburării lor nu era explozia navetei spațiale. Era așteptarea lor neexaminată și neproblematizată conform căreia iubita lor profesoară se va întoarce teafără, o eroină care a contribuit la facerea istoriei. Dar călătoria în spațiu este o chestiune foarte riscantă. Dacă avem așteptări realiste legate de slujbele cu risc ridicat, atunci vom lua în calcul că în orice moment poate să se întâmple ceva rău. Dacă nu se întâmplă nimic rău, atunci ar trebui să fim recunoscători și plăcut surprinși. Dar să fii uimit că se întâmplă ceva rău într-un demers foarte riscant nu este realist: este în dezacord cu natura lucrurilor.

Când bărbații plecau pe mare pe vase, soțiile lor nu organizau petreceri pe plajă ca să-i conducă. Se așteptau ca multe vase și echipajele lor să nu se mai întoarcă acasă. O astfel de așteptare realistă este mai bună decât una nerealistă, pentru că te pregătește pentru ce-i mai rău. Dacă se întâmplă ceva rău, cel puțin nu ești șocat. Iar dacă nu se întâmplă ceva rău, atunci ai motive să sărbătorești.

Să nu ai deloc așteptări este și mai bine, pentru că nu se poate întâmpla nimic care să-ți contrazică așteptările pe care nu le ai. Dacă nu ai așteptări, poți să profiți la maximum de fiecare situație, și nu doar de acele situații care se conformează cu ceea ce ar „trebui" să se întâmple. Dacă îți reduci așteptările legate de ceea ce ar trebui să se întâmple, ești rareori dezamăgit de ceea ce ar putea să se întâmple și poți influența mai mult ceea ce se întâmplă. Să-ți reduci așteptările nu înseamnă să renunți la atenție sau la efort, ci, din contră, înseamnă să nu iei nimic drept sigur.

Acest lucru se aplică și la o scară mai mică. Să nu ai nicio așteptare legată de cum se va termina ziua când pleci de dimineață la muncă îți permite să trăiești mai deplin în prezent.

Dacă vă gândiți la disconforturile pe care le-ați experimentat în viață, sunt sigur că veți vedea că multe au legătură cu așteptările pe care le-ați avut. Dacă sunteți nemulțumit de cariera pe care o aveți, probabil vă așteptaserăți să faceți altceva. Dacă așteptarea pe care ați avut-o a fost una nerealistă, de ce o mai aveți? Dacă a fost realistă, de ce nu o realizați? Dacă nu ați avut nicio așteptare legată de carieră, puteți foarte bine să fiți mulțumit cu ceea ce aveți. Ca să luăm un alt exemplu, să presupunem că sunteți furios că persoana cu care urma să vă întâlniți nu s-a prezentat. V-ați așteptat, probabil, ca persoana respectivă să apară. Deși este o expectanță rezonabilă, realitatea este că o mulțime de lucruri pot să se fi întâmplat între timp care s-o împiedice să apară. În lipsa așteptărilor, pur și simplu ați fi fericit dacă persoana respectivă ar apărea și nu ați fi supărat în caz contrar. În loc să fiți furios pe o persoană care nu este prezentă, încercați să intrați în contact cu cineva prezent.

Exercițiul 2 1. Faceți o scurtă listă a expectanțelor dumneavoastră neîmplinite și în dreptul fiecăreia descrieți disconfortul pe care vi l-a provocat. 2. Apoi faceți o listă a așteptărilor prezente și în dreptul fiecăreia descrieți tipul de disconfort pe care vi-l poate provoca.

Nu e așa că e mai bine să nu aveți așteptări? Dacă scăpați de ele, vă curățați fundația pentru casa filosofică.

ATAȘAMENTELE

Atașamentele cauzează suferință... Pentru cel care s-a eliberat de atașamente nu există suferință.
— GAUTAMA BUDDHA

Avem cu toții atașamente, benefice sau dăunătoare. În orice caz, atașamentele se încadrează în două categorii: apetite și aversiuni. Fiecare din acestea pot fi normale, cum ar fi apetitul pentru mâncare sau aversiunea față de un fel de mâncare din cauza unei alergii sau a gustului, ori apetitul pentru prietenie sau aversiunea față de o persoană care ne irită. Avem nevoie de atașamente și de aversiuni pentru a funcționa biologic și social, dar dacă le ducem prea departe, ne pot deteriora funcționarea filosofică. Apetitele se pot transforma în obsesii, iar aversiunile pot deveni prejudecăți. Dacă avem niște atașamente fixe, ni se pot diminua posibilitățile de a fi în largul nostru în lume și de a ne bucura, iar șansele de a experimenta disconfort și nefericire cresc când lumea nu se conformează ideii pe care o avem despre ea.

Unul dintre motivele pentru care copiii sunt așa de încântători — și ușor de încântat — este că nu au atașamente profunde față de oameni și evenimente și sunt plini de bucuria de a trăi. Dacă nu au la dispoziție o jucărie, se joacă bucuroși cu alta. Dacă un prieten este ocupat, își fac bucuroși un altul.

Expectanțele sunt de fapt un fel de atașament. Dacă te aștepți ca fratele să vină la prânz și te enervezi dacă nu apare, acest lucru se întâmplă pentru că ești atașat

de ideea că trebuie să fie acolo. Dacă ai fi fost pregătit să improvizezi, ai fi fost mulţumit fie că vine la prânz, fie că nu, pentru că nu eşti ataşat de ideea unei desfăşurări anume a evenimentelor şi eşti dechis posibilităţilor diverse. Acest lucru îţi permite să profiţi de orice situaţie.

Spre deosebire de aşteptări, ataşamentele se pot extinde în timp şi spaţiu. De exemplu, gândiţi-vă la ataşamentul faţă de alte persoane care de obicei se întinde pe o perioadă de timp mai lungă. Dacă este dus la extrem, ataşamentul faţă de o persoană se poate transforma într-un sentiment al posesiei. Dacă persoana a cărei dragoste crezi că o posezi îşi oferă dragostea altei persoane, disconfortul pe care îl resimţi este rezultatul ataşamentului faţă de dragostea pe care credeai că o posezi. Dar dacă accepţi ceea ce ţi se oferă atunci când ţi se oferă (fie că e vorba de iubire sau de orice altceva), fără să fii excesiv de legat de acel ceva, atunci poţi să renunţi la el fără regret atunci când nu ţi se mai oferă.

Lipsa ataşamentului nu înseamnă lipsa bucuriei. Ideea este să te bucuri de ceea ce este acolo atunci când este, dar să nu te lamentezi atunci când nu mai este şi să nu râvneşti prezenţa atunci când acel ceva este absent. La o conferinţă, l-am auzit pe stareţul mănăstirii Tofukuji, Fukushima Keido, vorbind despre cum s-a bucurat de zborul la clasa întâi de la Tokyo la New York în timpul vizitei lui anuale. A spus că a savurat în special mâncarea de bună calitate şi mai ales ciocolata Godiva care i s-a oferit. Dar a fost clar că sensul şi scopul vieţii sale nu se vor modifica dacă nu va mai zbura niciodată la clasa întâi sau dacă nu va mai gusta niciodată ciocolată Godiva. Cu alte cuvinte, se bucura deplin de aceste lucruri fără să formeze vreun ataşament faţă de ele.

Acest lucru nu e neapărat ușor de făcut, așa cum a admis și stareţul, și cu siguranță este dificil să nu ai niciun fel de atașamente. Cel mai bine este să ai doar atașamente pozitive și să eviți să dezvolți atașamente negative. Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să înveți să faci diferența între ele.

Ca nu cumva să credeți că e un lucru ușor, gândiți-vă la următoarea problemă cu care vin mulți clienți care sunt convinși că atașamentele lor sunt principala cauză a disconfortului: cum să evite să devină atașați de copiii lor? Răspunsul e simplu: ca în cazul oricărui atașament, poți să fii atașat de copiii tăi într-un sens pozitiv sau într-unul negativ. Să-i iubești pentru ei înșiși este un lucru pozitiv, la fel să-i îngrijești și să-i îndrumi în viață, dar să-i tratezi ca pe o proprietate este ceva negativ. Să-i ajuți să devină tot ce pot deveni este un lucru pozitiv, să-i transformi în niște anexe ale propriei persoane (să trăiești prin ei) este un lucru negativ. Să-i supui unei structuri și unei discipline oarecare pentru binele lor este pozitiv, să-i răsfeți sau să-i pedepsești după bunul tău plac este negativ.

Iată două cazuri care ilustrează această idee. Daniel a suferit din cauza unui atașament negativ din partea părinților, pe când Justine a beneficiat de unul pozitiv.

CAZUL LUI DANIEL: ATAȘAMENTUL PARENTAL NEGATIV

Când era adolescent, Daniel avea un talent clar la cântatul la vioară și la compus muzică, dar părinții

lui strângeau bani ca să-l trimită la facultatea de medicină. Tatăl lui Daniel avea o afacere de succes, dar nu avea nicio înclinație artistică și nu aprecia muzica clasică. Mama lui voia ca el să aibă parte de toate acele lucruri materiale de care ea nu avusese parte când fusese copil și voia ca el să aibă o siguranță materială ca adult.

Daniel voia să onoreze dorințele părinților lui, dar voia și să urmeze o carieră muzicală. Nu putea să se pregătească și pentru conservator, și pentru medicină, pentru că ambele domenii erau foarte competitive. Fiecare din ele presupunea un angajament total. Daniel a cedat în cele din urmă presiunilor părinților și a fost acceptat la facultatea de medicină.

Dar Daniel ura medicina (un atașament negativ) și iubea în continuare muzica (un atașament pozitiv), deși nu avea timp să cânte. Părinții lui erau atât de ocupați să trăiască prin procură, adică prin „domnul doctor" (un atașament negativ), încât nu au observat semnele din ce în ce mai clare ale conflictului interior. Într-o bună zi, ceva s-a rupt în Daniel, ca o coardă de vioară prea întinsă. A avut ceea ce se numește o „cădere nervoasă", a abandonat facultatea și, furios, a refuzat să mai vorbească cu părinții săi. A devenit temporar incapabil să cânte la vioară. A fost spitalizat și i s-au administrat doze considerabile de antidepresive. În cele din urmă și-a revenit și, deși nu s-a întors la facultatea de medicină, a început să cânte din nou la vioară. Astăzi câștigă modest ca muzician. Și se bucură de fiecare minut.

Morala filosofică a acestei povești este că părinții lui Daniel erau prea atașați de un viitor pe care Daniel nu și-l dorea și de care nu avea nevoie și au ratat ocazia de a-l îndruma pozitiv în dezvoltarea ideii lui. Ceea ce a afectat nu

doar capacitatea lui de a se împlini pe sine, dar și pe aceea de a relaționa cu ei.

Nu vă limitați copiii la propria voastră cunoaștere,
căci ei s-au născut într-un alt timp.
— TALMUDUL

CAZUL JUSTINEI: ATAȘAMENTUL PARENTAL POZITIV

Justine, o mamă devotată a doi copii, locuind în Manhattan, a avut dificultăți să facă față cheltuielilor curente din salariul ei de asistentă dentară, așa că și-a luat o altă slujbă ca dansatoare exotică. Unii oameni care știau de cea de-a doua slujbă o condamnau din punct de vedere moral și era și ea plină de îndoieli legate de moralitatea acesteia.

Fiica Justinei, Kirsten, avea talent pentru balet și pentru dans modern. Justine i-a încurajat dezvoltarea în acest sens și în cele din urmă Kirsten a fost acceptată la una din cele mai bune școli de dans din Manhattan, plătită din salariul de dansatoare exotică al lui Justine. Indiferent dacă Kirsten va avea sau nu o carieră de dansatoare pe niște scene mai renumite decât cele pe care dansa mama ei, Justine continuă să aibă un rol esențial în dezvoltarea talentului ei, dacă nu chiar în împlinirea viselor ei. Justine are un atașament pozitiv față de copilul ei, ceea ce a ajutat-o pe fiica ei să se împlinească.

Multe școli filosofice ne avertizează în ce privește capcanele atașamentelor. În India antică, *Bhagavad Gita* descrie o persoană care a avut parte de o revelație

spirituală astfel: „Fără dorinți, cu mintea și trupul stăpânite, părăsind orice bun lumesc, săvârșind faptele numai cu trupul... chiar făptuind nu este legat. Pentru cel desprins de legături, eliberat, cu mintea fixată în cunoaștere, care făptuiește pentru a sacrifica, fapta se șterge în întregime."

Adică nu lasă nicio urmă de disconfort. În mod similar, fără o doctrină a karmei, dar ca pe o modalitate de a trăi cât mai bine, stoicii ne-au îndrumat împotriva atașamentelor nesănătoase față de lucrurile pe care ceilalți ni le pot lua, inclusiv față de propria viață.

Socotește fiecare zi o viață.
— SENECA

ATAȘAMENTELE FAȚĂ DE AMINTIRI

Așa cum disconfortul este cauzat de așteptări, care reprezintă atașamente față de evenimente viitoare, poate fi cauzat și de atașamente față de evenimente trecute, adică față de amintiri.

Într-un fel, identitatea noastră este suma amintirilor noastre. Majoritatea oamenilor au tot felul de amintiri, bune, rele, urâte, iar împreună acestea ne dau o idee despre ce fel de viață am dus. O parte semnificativă a memoriei poate fi inconștientă. Dacă Freud are dreptate, acolo găsim amintirile neplăcute pe care le-am refulat pentru a ne apăra Eul. Dar dictonul socratic „Cunoaște-te pe tine însuți" implică faptul că a afla amintirile inconștiente este o parte esențială a cunoașterii de sine.

Din punct de vedere filosofic, avem mai multă putere asupra disconfortului cauzat de amintirile neplăcute decât acceptă multe teorii psihologice și psihanalitice. Ce se petrece în memoria noastră nu reprezintă decât o altă serie de circumstanţe. Nu avem nicio putere să schimbăm evenimentele trecutului și trebuie să ne confruntăm trecutul cât se poate de onest pentru a înţelege aceste evenimente și pe noi înșine. Dar evenimentele trecute și rolul nostru în ce le privește nu sunt decât un set de circumstanţe prezente în mintea noastră activă și, cu ajutorul filosofiei, este la latitudinea noastră să alegem o altă interpretare a trecutului. Așa cum ne atrage atenţia Epictet, nu circumstanţele însele ne cauzează disconfortul, ci perspectiva noastră asupra lor.

Avem putere de decizie și asupra felului în care ne implicăm în evenimentele prezente, și cum formăm ceea ce în curând va deveni trecut. Dacă vreţi să aveţi amintiri mai plăcute, începeţi să lucraţi în prezent! Lucrurile bune pe care le faceţi astăzi vor deveni amintirile plăcute de mâine.

Trebuie să faceţi un efort să eliminaţi atașamentul față de amintirile neplăcute. Dacă reușiți acest lucru, veţi evita un disconfort considerabil. Evident că trebuie să știți cum anume să eliminaţi acest atașament. Nu trebuie să vă distrugeţi celulele nervoase sau să vă eradicaţi amintirile. Una din cele mai neinspirate modalităţi este să încercaţi să scăpaţi de trecut. Oamenii care evită să-și aducă aminte de lucrurile neplăcute sau care încearcă să se anestezieze împotriva suferinţei produse de amintirea lucrurilor neplăcute (cu alcool, droguri sau prin alte modalităţi) de obicei sfârșesc întărindu-și atașamentul față de aceste amintiri.

Este mult mai bine să vă întrebaţi: „Ale cui sunt aceste amintiri de fapt?“ Deşi dumneavoastră aveţi o „identitate“ bazată în mare pe amintirile voastre şi pe amintirile altor persoane despre dumneavoastră, esenţa dumneavoastră profundă — adevărata dumneavoastră identitate — este independentă de aceste amintiri. Descoperiţi care este această esenţă, care este independentă de amintiri şi veţi dizolva ataşamentele faţă de amintirile pe care „identitatea“ dumneavoastră le posedă. În lipsa unei identităţi bazate pe amintiri, sunteţi un receptacul plin de idei, judecăţi, apetite, aversiuni, dorinţe şi ataşamente de tot felul. Dar la origine, receptaculul a fost gol. Întoarceţi-vă la starea originară, iar amintirile vor fi precum frunzele unui copac, care sunt frumoase la privit, dar care îşi schimbă calităţile odată cu anotimpurile. Să apreciezi frumuseţea frunzelor care se schimbă este ca şi cum ţi-ai aminti lucruri fără niciun ataşament. Înflorirea din timpul primăverii sau schimbarea culorilor din timpul toamnei nu cauzează niciun disconfort celor care privesc cu plăcere pădurea. Dimpotrivă! La fel ar trebui să se întâmple cu amintirile delicate sau cu cele pline de culoare ale celor care admiră viaţa.

Pe scurt, tot ceea ce v-aţi obişnuit să faceţi puteţi face mai bine în lipsa ataşamentelor. În plus, ruperea legăturilor amplifică bunătatea lucrurilor pe care le faceţi şi diminuează caracterul vătămător sau urâciunea lor.

Exerciţiul 3 Faceţi o listă a celor mai mari apetite şi aversiuni şi încercaţi să le distingeţi pe cele care vă sunt de folos (adică cele care vă sporesc calitatea vieţii) de cele care nu vă sunt de folos (adică cele care vă diminuează

calitatea vieții). Apoi, faceți un pas în plus și faceți o listă a ideilor pentru care aveți un apetit sau o aversiune deosebită și vedeți care vă sunt de folos. Aceste idei folositoare sunt fundația casei dumneavoastră filosofice.

EMOȚIILE NEGATIVE

Când vă pulsează sângele în vine și simțiți emoții puternice, amânați orice inițiativă. Lucrurile vor părea diferite când vă veți calma. Inițial, pasiunea este cea care vorbește, care comandă, și nu noi înșine.
— MICHEL DE MONTAIGNE

Emoțiile fac parte din structura noastră biologică și, împreună cu traducerea lor în sentimentele pe care le identificăm în psihic, sunt deosebit de importante pentru buna noastră funcționare. Fără iubire, empatie sau compasiune nu ar exista familii sau progres în societate. Dar emoțiile negative precum ura, ostilitatea sau resentimentul pot fi la fel de puternice. Emoțiile negative ne constrâng să facem rău în loc de bine și să experimentăm și să cauzăm la rândul nostru disconfort.

Să luăm exemplul furiei. Toată lumea este furioasă la un moment dat, iar pe termen scurt (așa cum am văzut în capitolul 3), pasiunea este mai puternică decât rațiunea. Chiar dacă meditați în mod regulat sau luați medicamente care să vă îmbunătățească starea de spirit sau faceți eforturi să vă diminuați expectanțele și atașamentele, cu siguranță vor exista momente când nu veți reuși să o

preveniți și vă veți lăsa provocat. Mai mult decât atât, unii oameni sunt de la natură mai calmi și mai greu de înfuriat, pe când alții sunt mai ușor de stârnit și mai temperamentali. Pentru noi toți, problema este ce anume trebuie să facem când furia iese la suprafață.

Sunt sigur că ați fost martori sau ați experimentat tot felul de modalități nepotrivite de exprimare a mâniei: izbucnirea nervoasă, interiorizarea suferinței, răspândirea negativității sau plănuirea răzbunării. Răzbunarea este un răspuns pur emoțional și, deși produce o descărcare de energie furioasă, acea energie este necontrolată și are șanse mari să producă mai mult rău decât bine. Interiorizarea furiei cauzează și ea disconfort (și chiar boală), dacă nu neutralizați ceea ce absorbiți. Să-i otrăviți pe ceilalți cu furia voastră — prin deșeuri emoționale toxice precum bârfa malițioasă, colportarea insidioasă, îndoctrinarea politică și altele asemenea — vă otrăvește și pe voi înșivă. Plănuirea unei răzbunări poate amâna sau controla exprimarea furiei, dar nu poate transforma energia ei negativă în energie pozitivă.

Într-o familie plină de oameni temperamentali, filosoful de serviciu, adică mama, obișnuia să spună: „Indiferent de câte ori îți ieși din fire, tot la ea te întorci". Dacă preferați o înțelepciune mai veche decât cea a mamei, gândiți-vă la Philemon: „Suntem cu toții nebuni când suntem furioși". Pentru a evita disconforul (și pentru a vă păstra sănătatea mentală), petreceți cât mai puțin timp în ghearele unei astfel de emoții negative. Pe termen scurt, cea mai bună modalitate de a face față furiei este să n-o resimți

deloc. Dacă reușiți să nu luați lucrurile prea personal — adică să minimalizați implicarea Eului în propria viață — veți fi o persoană mai fericită și mai puțin furioasă.

În măsura în care reușiți acest lucru pe termen scurt, nu veți avea nevoie de strategii pe termen lung. Dar dacă aveți momentele voastre de furie și dacă vreți niște modalitați potrivite de a vă controla furia atunci când apare, am o sugestie: transformarea. Energiile de tot felul — fizice, chimice, biologice și altele — pot fi transformate unele în altele. Așa cum stelele convertesc energia fuziunii atomice în căldură și lumină, iar plantele trec energia solară în zaharuri, oamenii pot transforma energiile emoționale, mentale și spirituale în mai multe feluri, de la a folosi forța letală la a crea artă, de la a-i oprima pe alții la a-i ridica, de la răspândirea urii toxice la aplicarea balsamului iubirii.

Puteți să vă transformați furia și alte emoții negative în două feluri: transformând energia negativă în energie neutră sau în energie pozitivă. Prin „energie neutră" înțeleg o activitate sau o diversiune care vă permite să vă disipați furia fără să faceți rău nimănui. Exercițiul fizic — tăierea lemnelor, lovirea mingilor de golf sau mersul cu bicicleta — face minuni în acest sens. Puteți realiza transformarea și prin intermediul exercițiului mental — șahul, jocul de cărți, jocurile de strategie sau alte activități asemănătoare nu fac rău nimănui, dar vă vor servi drept supape pentru furie.

Și mai bine este să transformi energia negativă în energie pozitivă. În loc să eviți să le faci rău celorlalți, să iradiezi energie pozitivă poate să-i ajute pe aceștia. Oricum te

ajuți pe tine însuți, așa că de ce să nu ţintești mai sus? Arta este principalul canal, fie că e vorba de scrierea unui jurnal intim, a unor poezii, a unor povestiri sau a unor romane; sau de cântatul, interpretatul sau compunerea muzicii; sau de implicarea în artele frumoase sau în activităţi manuale cum ar fi pictura, sculptura, fotografia sau olăritul; sau de participarea la arte dinamice precum dezbaterile, arta dramatică, dansul sau cinematografia. Dacă învăţaţi să fiţi un creuzet pentru astfel de transformări, vă va fi de ajutor vouă și celor din jur și vă veţi folosi energia negativă în cel mai bun mod cu putinţă.

În sfârșit, nu uitaţi că multe, dacă nu majoritatea emoţiilor negative sunt provocate de vechii noștri dușmani, așteptările și atașamentele. Diminuându-ne așteptările și atașamentele — dar nu și realizările și bucuriile — putem micșora și frecvenţa, și intensitatea emoţiilor negative.

Exerciţiul 4 Faceţi o listă a lucrurilor care vă înfurie sau a ocaziilor când deveniţi furioși. În dreptul fiecăruia, notaţi așteptarea sau atașamentul care a făcut cu putinţă furia. Ce măsuri puteţi să luaţi pentru a vă reduce așteptările și atașamentele obișnuite și să vă păstraţi astfel calmul? Ce măsuri puteţi să luaţi pentru a vă transforma energia emoţională negativă în energie neutră sau pozitivă? Adoptarea acestor măsuri reprezintă construirea următoarelor etaje ale casei dumneavoastră filosofice.

ALEGERILE SUBTILE

Printre cele mai importante avantaje ale noastre se numără posibilitatea alegerii, recunoașterea mai multor moduri de viață posibile, spre deosebire de alte civilizații care au cunoscut doar unul singur.
— MARGARET MEAD

Facem cu toții alegeri în viață, în legătură cu chestiuni variate ca importanță. O filosofie de viață trebuie să vă îndrume atunci când e nevoie, adică ar trebui să vă ajute să luați hotărâri dificile.

Dacă privim viața ca pe un joc, atunci am vrea să facem cea mai bună mișcare în fiecare situație. Dar, așa cum am văzut, în jocul de-a viața nu avem garanția că cea mai bună mișcare este întotdeauna posibilă și nici nu suntem siguri că o putem găsi dacă ea ar exista. Așa că de obicei trebuie să ne mulțumim cu o hotărâre imperfectă sau relativă, adică să decidem între o mișcare mai bună sau mai rea sau între o decizie înțeleaptă și una prostească. Chiar și acest lucru poate fi dificil uneori. Aceasta este totuși cea mai mare provocare cu care ne confruntăm: să facem alegeri mai bune decât cele rele.

Sper că până în acest punct ați găsit deja niște idei și niște resurse care să vă ajute să vă formulați sau să vă elaborați filosofia de viață proprie. Dacă așa stau lucrurile, ar trebui să fiți într-o poziție mai bună să evaluați ce e mai bine și ce e mai rău pentru dumneavoastră și să selectați și să vă supuneți acelor principii care măresc confortul și vă diminuează disconfortul. Viața nu este o boală: este

o oportunitate de a experimenta tot felul de lucruri. Nu tot ce trăiţi în viaţă depinde de dumneavoastră şi, până la urmă, dat fiind că există miliarde de oameni pe pământ, nu se poate să nu staţi în calea experienţelor unora în timp ce le aveţi pe ale voastre. Dar, cu toate acestea, ce sens daţi acestor experienţe depinde în totalitate de dumneavoastră. Fiţi înţelept sau nechibzuit dacă vreţi şi transformaţi-vă în conformitate. Sper că filosofia dumneavoastră de viaţă vă îndeamnă la transformări pozitive, caz în care veţi fi bucuros în momentele bune şi în largul vostru în momentele dificile.

Exerciţiul 5 Faceţi o listă a celor mai dificile decizii pe care le-aţi luat şi în dreptul fiecăreia notaţi ideea care v-a ghidat decizia. Aceste idei reprezintă mobilierul casei dumneavoastră filosofice. Odată ce veţi fi folosit metoda MEANS pentru a vă construi şi mobila casa filosofică, va deveni căminul dumneavoastră filosofic.

PARTEA A 4-A

RESURSE SUPLIMENTARE

ANEXA 1. TOPUL IDEILOR: 99 DE GÂNDITORI CARE TE POT AJUTA ÎN CONSILIEREA FILOSOFICĂ

Aristotel (384–322 î.Hr.)
Filosof grec, om de știință și naturalist
Teme: logică, metafizică, etică
Refren: Regula de aur (evitarea extremelor în idealuri și comportament)
Cele mai mari hituri: *Metafizica*, *Etica nicomahică*
Discipol la Academia lui Platon, principala preocupare a lui Aristotel a fost cunoașterea strânsă prin observarea fenomenelor naturale. Îi plăcea să categorisească lucrurile (a și scris o carte numită *Categorii*). Practic a inventat logica și a fost deschizător de drumuri în mai multe științe. A fost maestrul lui Alexandru cel Mare. Timp de două milenii, Aristotel a fost cunoscut sub numele de „Filosoful".

Sfântul Augustin (354–430 d.Hr.)
Filosof nord-african și teolog
Temă: păcatul originar
Refren: Mântuirea nu este pe lumea aceasta.
Cele mai mari hituri: *Confesiuni*, *Despre Cetatea lui Dumnezeu*
Augustin, episcop de Hippo și platonician, s-a aflat la Roma când aceasta a fost jefuită de Alaric. Dar Roma se convertise deja la creștinism, deci se presupunea că se află sub protecție divină. Augustin a rezolvat această problemă inventând doctrina păcatului originar. Este cunoscut și pentru rugăciunea din *Confesiuni*: „Dă-mi, Doamne, neprihănire, dar nu chiar imediat."

Marcus Aurelius (121–180 d.Hr.)
Împărat roman și filosof stoic
Temă: stoicismul
Refren: Nu supraevaluați ceea ce ceilalți vă pot lua.
Cel mai mare hit: *Meditații*
„Poți trăi bine chiar și într-un palat." Marcus Aurelius nu era un împărat prea fericit, dar s-a consolat cu filosofia stoică. Când oamenii vorbesc despre „a lua lucrurile filosofic", se referă la „stoicism", adică la a aborda lucrurile cu indiferență față de durerile și plăcerile lumești.

Francis Bacon (1561–1626)
Filosof englez și politician
Temă: empirismul
Refren: Cunoașterea înseamnă putere.

Cele mai mari hituri: *Noul Organon*, *Cele două cărți despre excelența și progresul cunoașterii divine și umane*
Nașul revoluției științifice, Bacon s-a pronunțat în favoarea generalizării de la instanțele specifice ale fenomenelor observate la legi științifice sau teorii care ar putea fi verificate prin experimente. A murit în urma unui experiment propriu, pentru că s-a îmbolnăvit de pneumonie când a încercat să înghețe niște pui în parcul londonez Hampstead Heath.

Basho (Matsuo Munefusa) (1644–1694)
Maestru japonez de haiku
Temă: înțelegerea dincolo de intelect
Refren: Adevărul se află în simplitate, în mintea calmă și în urmarea legilor naturale.
Cel mai mare hit: *Luna și floare de prun*
Basho este poate cel mai mare poet de haiku; și-a folosit măiestria formei pentru a transmite adevăruri profunde prin imagini foarte simple, dar puternice. Influențat de filosoful din secolul 4 î.Hr., Zhuangzi, Basho ne învață că cea mai bună cale de urmat este calea naturii.

Simone de Beauvoir (1908–1986)
Filosoafă franceză și feministă
Teme: existențialismul și feminismul
Refrene: responsabilitatea morală, diferențele naturale între sexe
Cele mai mari hituri: *Al doilea sex*, *Pentru o morală a ambiguității*

Simone de Beauvoir a fost o adeptă fermă a existenţialismului lui Jean-Paul Sartre şi sufletul lui pereche. A scris elocvent şi filosofic despre diferenţele sexuale şi consecinţele lor sociale.

Jeremy Bentham (1748–1832)
Filosof englez
Temă: utilitarismul
Refren: Cea mai mare fericire pentru cât mai mulţi.
Cel mai mare hit*: Introducere în principiile moralei şi ale legislaţiei*
Principalul argument al lui Bentham, fondatorul utilitarismului, a fost că o acţiune este morală dacă maximizează plăcerea şi minimizează durerea celor afectaţi de respectiva acţiune. Acesta este „calculul hedonist".
Oasele lui Bentham se află expuse în arcada de la University College London, pe care a fondat-o. Conform testamentului său, rămăşiţele lui pământeşti sunt purtate în fiecare an în senatul universităţii, unde este înregistrat ca „prezent, dar se abţine de la vot".

Henry Bergson (1859–1941)
Filosof francez şi umanist; Premiul Nobel pentru Literatură în 1927
Teme: vitalismul, dinamismul
Refren: elanul vital (forţa vitală neexplicabilă de către ştiinţă)
Cel mai mare hit: *Evoluţia creatoare*
Bergson a criticat modalităţile mecaniciste şi materialiste de a privi lumea, argumentând în favoarea unor abordări mai spirituale, dar nu neapărat religioase.

George Berkeley (1685–1753)
Filosof irlandez și episcop
Temă: idealismul
Refren: A fi înseamnă a fi perceput.
Cele mai mari hituri: *Tratat asupra principiilor cunoașterii omenești*, *Trei dialoguri între Hylas și Philonous*
Berkeley a negat existența independentă a lucrurilor materiale, argumentând că realitatea este un produs al minții și al ideilor. Lucrurile există doar în măsura în care sunt percepute. Berkeley s-a apropiat de învățătura lui Buddha, conform căruia fenomenele sunt creații ale minții.

Bhagavad Gita, autor anonim (atribuită înțeleptului mistic Vyasa) (250 î.Hr.–250 d.Hr.)
Antic poem epic indian, a șasea carte din *Mahabharata*
Teme: conștiința spirituală, eliminarea poftelor nesănătoase, datoria, karma
Refren: Atman și Brahma sunt unul și același: sufletul „personal" este parte din sufletul divin.
Bhagavad Gita este plină de învățături folositoare despre suferința umană, despre cauzele și remediile ei. Face legătura dintre doctrina clasică a reîncarnării și progresul pe o cale spirituală spre conștiința cosmică.

Helena Blatvatsky (1831–1891)
Teosoafă rusă
Temă: nu există o religie mai nobilă decât adevărul
Refren: Învățăturile ezoterice din cadrul tuturor tradițiilor au o rădăcină comună.
Cel mai mare hit: *Doctrina secretă*

„Madame Blavatsky", așa cum este cunoscută, a recombinat teologia cu filosofia pentru a fonda o mișcare numită teosofie. Principala ei învățătură este că toate tradițiile mistice, din Est și din Vest, conțin căi către adevăruri mai înalte pe care oamenii le pot descoperi și experimenta singuri. Universul este holografic, fiecare parte conține informații despre întreg.

Anicius Boethius (aprox. 480–524 d. Hr.)
Filosof roman, teolog și consul
Temă: platonismul, creștinismul și păgânismul
Refren: utilizarea filosofiei pentru a căpăta o perspectivă de ansamblu asupra tuturor lucrurilor
Cel mai mare hit: *Consolarea filosofiei*
Boethius, un aristocrat roman, a căpătat multă putere înaintă să cadă în dizgrație și să fie condamnat la moarte. Și-a scris capodopera așteptându-și execuția în închisoare și aceasta a rămas o operă care dăinuie și care inspiră.

Martin Buber (1878–1965)
Filosof și teolog germano-evreu
Temă: relațiile umane și relațiile oamenilor cu divinitatea
Refren: distincția dintre relația cu obiectele și relația cu alți oameni
Cel mai mare hit: *Eu și tu*
Pentru Buber, relațiile sunt fie reciproce și conexiuni mutuale între egali, fie o relație subiect-obiect care implică un anume grad de control asupra celuilalt. Relațiile dintre oameni sau dintre oameni și Dumnezeu trebuie să fie din prima categorie.

Buddha (Siddhartha Gautama), (563– 483 î.Hr.)
Înţelept şi maestru indian
Temă: budismul
Refren: cum să depăşeşti suferinţa
Cele mai mari hituri: *Cele Patru Adevăruri Nobile*, *Dhammapada* şi multe sutre (învăţături) păstrate de discipolii lui.
Buddha este un titlu care înseamnă „cel iluminat" sau „cel care s-a trezit la adevăr". Siddhartha Gautama este fondatorul budismului. Învăţăturile şi practicile sale, care compun o ramură neortodoxă a teologiei şi filosofiei indiene, arată care este cea mai clară modalitate de a trăi o viaţă plină de sens, folositoare, plină de compasiune şi lipsită de durere, fără a invoca superstiţii religioase. Pe de altă parte, este adevărat că unii oameni practică budismul ca pe o religie. Oricum, la origine, budismul presupune o minte golită de pasiuni şi gânduri.

Albert Camus (1913–1960)
Romancier şi filosof francez, Premiul Nobel pentru literatură în 1957
Temă: existenţialismul
Refren: Fă ceea ce trebuie, chiar dacă universul este crud sau lipsit de sens.
Cele mai mari hituri: *Străinul*, *Ciuma*
Romanele şi eseurile lui Camus au explorat ce înseamnă să nu crezi în nimic dincolo de libertatea individului şi de acţiunile sale şi care sunt consecinţele morale ale acestui mod de gândire.

Thomas Carlyle (1795–1881)
Om de litere scoţian, istoric şi critic social
Temă: individualismul, romantismul
Refren: Realizarea este individuală.
Cel mai mari hit: *Cultul eroilor*
Un fost calvinist, Carlyle a respins perspectiva mecanicistă şi utilitaristă de a privi lumea şi a favorizat o viziune dinamică. A crezut în moralitatea individuală a unui „om puternic şi drept", prin opoziţie cu voinţa maselor şi influenţa evenimentelor obişnuite. În mod interesant, a crezut şi că un escroc nu poate fonda o mare religie.

Zhuangzi (369–286 î.Hr)
Filosof-înţelept chinez, cel mai cunoscut taoist alături de Lao Zi
Temă: taoismul (înţelegerea Căii, a ordinii naturale a lucrurilor)
Refren: Cum să înveţi să obţii ceea ce vrei prin wu-wei, „nonacţiune".
Cel mai mare hit: *Călătorie liberă*
Zhuangzi a fost un taoist exemplar care nu s-ar fi considerat pe sine taoist. A căutat căi ce conduc spre o viaţă binevoitoare şi dreaptă, plină de umor, eliberată de conflict şi de convenţii sociale şi civile.

Confucius (Kong Fu-zi) (551–479 î.Hr.)
Filosof, maestru şi demnitar chinez
Temă: confucianismul
Refren: Urmează Calea prin intermediul ritualului, muncii şi al datoriei!

Cel mai mare hit: *Analecte*
Confucius a promovat guvernarea prin virtute mai degrabă decât prin violenţă. Fericirea este atinsă prin excelenţă în domeniul vieţii personale şi celei publice. Considera că pietatea, respectul, ritualul religios şi dreptatea sunt ingredientele unei vieţi armonioase. Influenţa sa asupra culturii chineze este la fel de mare, dacă nu chiar şi mai mare, ca cea a lui Aristotel asupra culturii occidentale.

Nichiren Daishonen (1222–1282)
Călugăr budist japonez, învăţător şi reformator
Temă: budismul
Refren: Calea lui Buddha este deschisă tuturor, chiar în viaţa aceasta.
Cel mai mare hit: „Nam-myoho-renge-kyo" (mantra care întruchipează *Sutra Lotusului*)
Nichiren a fost un călugăr şi un specialist în scrierile lui Gautama (Sakyamuni), care a s-a luptat cu succes împotriva sistemului religios corupt din vremea sa. Nichiren a distilat *Sutra Lotusului* într-o mantra puternică, „Nam-myoho-renge-kyo" (literal: „Mă dedic Sutrei Lotusului), care a redat esenţa budismului oamenilor obişnuiţi, dar care i-a provocat mari probleme politice, aşa cum s-a întâmplat cu Socrate, Iisus, Luther şi alţi reformatori. A scăpat ca prin urechile acului de execuţie şi a îndurat exilul. Dar budismul lui Nichiren înfloreşte în toată lumea prin intermediul asociaţiei Soka Gakkai International.

René Descartes (1596–1650)
Filosof şi matematician francez

Temă: scepticismul, dualismul
Refren: Gândesc, deci exist.
Cele mai mari hituri: *Meditații metafizice*, *Discurs asupra metodei*
Unul dintre fondatorii filosofiei moderne, Descartes ne-a oferit distincția dintre minte și materie (dualismul cartezian). A subliniat importanța certitudinii dobândite prin îndoială, ca bază a cunoașterii. A încercat să unifice științele într-un singur sistem de cunoaștere. A fost maestrul reginei Catharina a Suediei.

John Dewey (1859–1952)
Filosof, pedagog și reformator social american
Temă: pragmatismul
Refren: Cercetarea are mijloace de autocorectare.
Cele mai mari hituri: *Reconstrucția în filosofie*, *Experiență și natură*, *În căutarea certitudinii*
Dewey a popularizat idealurile pragmatiste, științifice și democratice. A încercat să determine pedagogia să valorizeze procesul cercetării spre deosebire de pura transmitere a cunoașterii. În mod tragic, filosofia lui Dewey a fost dusă la extrem de sistemul educațional din America sfârșitului de secol XX, ceea ce a condus la demonizarea cunoașterii și la transmiterea barbarismului.

Ecclesiastul (aprox. secolul 3 î.Hr.)
Un rege din Ierusalim (în ebraică „Koheleth") uneori identificat cu Solomon
Temă: sensul vieții și comportamentul
Refren: Totul este deșertăciune și goană după vânt.

Cel mai mare hit: *Ecclesiastul* (o carte din *Vechiul Testament*)
Ecclesiastul a fost preocupat de egoismul și mortalitatea omului. Scrierile sale pot fi interpretate ca fiind deopotrivă optimiste și pesimiste și au fost uneori interzise de rabini, care le considerau prea hedoniste. Ecclesiastul a inspirat romancierii (romanul SF *Earth Abides* al lui George R. Stewart și *Fiesta* lui Hemingway) și formația Byrds cu hitul „Turn, Turn, Turn". Sunt cunoscute aforismele: „Nimic nou sub soare" și „Aruncă-ți pâinea pe ape".

Albert Einstein (1879–1955)
Fizician și umanist evreo-germano-american; Premiul Nobel pentru fizică în 1921
Temă: misterele cercetabile realității
Refren: Trebuie să încurajăm idealurile bunătății, frumuseții și adevărului.
Cel mai mare hit: Teoria specială și generală a relativității, efectul fotoelectric, $E=mc^2$
Einstein este sinonim cu geniul și a fost considerat cea mai extraordinară minte din toate timpurile de un sondaj realizat în anii 2000. Cu toate acestea, a fost o persoană umilă, care a cunoscut în profunzime legile naturii, care credea că universul are sens și care considera că cea mai nobilă vocație a omului este contemplația. A criticat dictatura și războiul și a corespondat cu Freud pe tema esenței naturii umane.

Ralph Waldo Emerson (1803–1882)
Filosof, poet, eseist și orator american
Temă: transcendentalismul din New England

Refren: Umanitatea trebuie să-și descopere potențialul interior.
Cele mai mari hituri: printre eseurile sale se numără „Autonomia", „Istoria", „Legile spirituale".
Emerson a fost o figură centrală a idealismului american, cunoscut și sub numele de „transcendentalismul din New England". Susținător al filosofiei, artelor, individualismului, armoniei cu natura și critic al sclavagismului și al tuturor formelor de opresiune, Emerson (și cercul său, inclusiv Thoreau) a lăsat o moștenire remarcabilă de gândire, aforisme și exemple sclipitoare de virtute civică.

Epictet (aprox. 55–135 d.Hr)
Filosof și pedagog roman
Temă: stoicism
Refren: atașamentul numai față de acele lucruri care-ți stau în putere (cum ar fi virtutea)
Cele mai mari hituri: *Discursuri*, *Manualul*
Un sclav eliberat care i-a fost profesor lui Marcus Aurelius, Epictet a fost preocupat de modestie, filantropie, controlul de sine și independența minții. Se spune că era mai senin decât împăratul căruia i-a fost profesor.

Epicur (341–270 î.Hr)
Filosof și pedagog grec
Temă: înțelepciunea practică
Refren: superioritatea plăcerilor contemplative față de cele hedoniste
Cele mai mari hituri: *Despre natură* (fragmente), *Despre natura lucrurilor* (poem de Lucretiu care reflectă filosofia lui Epicur)

Deşi epicurianismul a fost indentificat în mod greşit cu hedonismul („Mâncaţi, beţi şi vă bucuraţi, căci mâine vom muri!"), Epicur a încurajat plăcerile moderate, cum ar fi prietenia şi activităţile estetice. A format una din primele comunităţi filosofice („Grădina") şi considera filosofia ca fiind un ghid practic pentru viaţă. S-ar putea să fi fost primul hippie din lume.

Desiderius Erasmus (1466–1536)
Umanist şi teolog olandez
Temă: liberalizarea instituţiilor creştine medievale
Refren: spiritul uman are nevoie să se elibereze de corupţie, superstiţie şi dogmă
Cele mai mari hituri: *Elogiu nebuniei*, *Despre război şi pace*
Erasmus a criticat şi a ironizat slăbiciunile vremii sale, în principal efectul negativ pe care religia instituţionalizată îl avea asupra aspiraţiilor umane. Fiind el însuşi hirotonisit ca preot, Erasmus nu s-a simţit în largul lui în cadrul universităţilor monastice ale vremii sale. A fost un gânditor şi un savant influent, dar rebel; la sfatul lui apelau oamenii cu putere ai Europei.

Sigmund Freud (1856–1939)
Fiziolog, medic şi psiholog evreo-german şi creatorul psihanalizei
Temă: cum funcţionează fiinţa umană?
Refren: există o bază ştiinţifică pentru înţelegerea gândurilor şi comportamentelor umane
Cele mai mari hituri: *Interpretarea viselor*, *Disconfort în cultură*
Freud a fost un gânditor original care s-a străduit să extindă legile ştiinţifice la domeniul psihologic. Teoriile lui rămân

influente și controversate. A creat psihanaliza, a influențat major psihologia occidentală și a atras mulți discipoli talentați (Adler, Jung, Reich), care ulterior s-au despărțit de el și au format școli de gândire rivale. O mare parte din filosofia sa despre natura umană a fost formulată de Thomas Hobbes cu trei secole în urmă, un lucru necunoscut lui Freud.

Mahatma Gandhi (1869–1948)
Filosof, activist și om de stat indian
Temă: rezistența nonviolentă la opresiune
Refren: putem mobiliza forța morală și spirituală în vederea unor scopuri politice valoroase
Cel mai mare hit: *O autobiografie: povestea experiențelor mele de adevăr*
Gandhi a adaptat și aplicat noțiuni-cheie din filosofia indiană (de exemplu, *ahimsa* sau nonvătămarea), dar și principiul nesupunerii civice al lui Thoreau pentru a realiza independența Indiei față de Imperiul Britanic. Gandhi le-a dat lecții morale opresorilor săi purificându-și ființa ca să devină o oglindă care să reflecte într-o manieră nonviolentă faptele lor de nedreptate pentru ca ei să devină conștienți de ele și să li se facă rușine. Astfel vor înceta opresiunea din proprie inițiativă.

Khalil Gibran (1883–1931)
Filosof și poet libanezo-american
Temă: romantismul arab
Refren: imaginația, emoția și puterea naturii
Cel mai mare hit: *Profetul*

Frumoasa carte a lui Gibran, formată din cugetări filosofice și aforisme, a devenit una dintre lucrările preferate ale tinerilor.

Kurt Gödel (1906–1978)
Matematician, logician și filosof ceho-germano-american
Temă: teoremele de incompletitudine
Refren: Nu orice poate fi dovedit sau respins.
Cel mai mare hit: *Despre propoziții formal indecidabile în „Principia Mathematica" și sisteme similare*
Kurt Gödel a demonstrat în 1931 că nu orice întrebare matematică sau logică are un răspuns. Ceea ce pus punct căutării raționaliste a cunoașterii perfecte sau complete. După ce a emigrat în America, Gödel a fost împreună cu Einstein la Institutul Princeton pentru Studii Avansate și a demonstrat că nu este imposibil să călătorești în timp. În ajunul zilei în care trebuia să devină cetățean american, a găsit un defect logic în Constituție care-i permitea unui posibil dictator să preia puterea în mod legal. Prietenul său Oskar Morgenstern l-a convins să nu discute acest lucru cu judecătorul atunci când va depune jurământul.

Thomas Green (1836–1882)
Filosof englez
Temă: idealismul
Refren: A fi real înseamnă a fi în relație cu alte lucruri.
Cel mai mare hit: introducerea sa la opera lui Hume, *Prolegomene etice*
Opunându-se empirismului, Green considera că mintea este mai mult decât un depozit pentru percepții, emoții și experiențe, este mai degrabă lăcașul conștiinței raționale,

capabilă de a produce relații, intenții și acțiuni. Ideea lui că toate credințele noastre sunt interdependente a anticipat conceptul de „țesătură a opiniilor" a lui Quine.

Tenzin Gyatso (al paisprezecelea Dalai Lama) (1935–)
Conducător tibetan budist, șeful statului tibetan aflat în exil, a primit în 1989 Premiul Nobel pentru pace
Temă: budismul
Refren: iluminare, compasiune, pace globală
Cel mai mare hit: *Arta fericirii: un manual pentru viață*
Cel de-al paisprezecelea Dalai Lama este cel mai important exponent al budismului tibetan și s-a pronunțat în favoarea progresului individual, a drepturilor omului și a păcii globale. Deși pământul lui natal a fost ocupat de China timp de cincizeci de ani, misiunea lui filosofică și politică a fost una a reconcilierii pașnice și a învățăturilor despre compasiune. Tibetanii au îndurat o mare nenorocire și au răspuns oferind lumii darul budismului. Această filosofie este opusul terorismului și reprezintă cea mai mare speranță pentru bună-cuviință și înflorire umană.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831)
Filosof german
Temă: istoria, politica, logica
Refren: libertatea înțeleasă drept conștiință de sine într-o comunitate organizată rațional
Cele mai mari hituri: *Fenomenologia spiritului*, *Știința logicii*, *Enciclopedia științelor filosofice*, *Filosofia dreptului*
Hegel a fost și rămâne un filosof influent, cu idei cuprinzătoare despre libertate, progres istorie, instabilitatea

conștiinței de sine și dependența ei de recunoașterea de către un Celălalt. Din păcate, Hegel i-a influențat pe Marx și Engels și a devenit fără să vrea un pilon al doctrinelor totalitare.

Heraclit din Efes (a murit după 480 î.Hr.)
Filosof grec
Temă: schimbarea
Refren: Totul curge; nu putem păși în aceeași apă de două ori.
Cel mai mare hit: *Despre natură* (fragmente)
Heraclit a promovat unitatea elementelor contrare și logosul (rațiunea sau cunoașterea) ca fiind forma care organizează lumea.

Hillel (aprox. 70 î.Hr.–10 d.Hr.)
Rabin babilonian, savant și legalist
Temă: moralitatea, pietatea și smerenia
Refren: Ce ţie nu-ţi place, altuia nu-i face.
Cel mai mare hit: *Cele șapte reguli ale lui Hillel* (aplicări practice ale legii iudaice).
Hillel a fost unul dintre cei care au organizat prima parte din Talmud și un susținător al interpretării libere a Scripturii. A fost venerat ca un mare înțelept, iar discipolii săi au marcat iudaismul timp de mai multe generații.

Thomas Hobbes (1588–1679)
Filosof englez
Temă: materialismul, sistemul politic autoritar
Refren: oamenii se află într-o stare naturală de război a tuturor împotriva tuturor și au nevoie de o putere comună care să le inspire teamă.

Cel mai mare hit: *Leviathanul*
Thomas Hobbes a fondat domeniul filosofiei politice și al psihologiei empirice. A fost cel mai mare filosof de la Aristotel până la el și știa acest lucru. A vrut ca epitaful său să spună: „Aici zace piatra de mormânt a unui filosof adevărat". Viziunea sa despre oameni, conform căreia aceștia sunt foarte egoiști, deosebit de pasionali și ușor de indus în eroare, înfometați mereu după putere și deosebit de periculoși, a fost foarte nepopulară, dar aparent corectă. A argumentat că politica nu trebuie să fie o ramură a teologiei și că doar o guvernare autoritară poate împiedica violența și anarhia. A avut mare dreptate și mulți dușmani. Filosofia sa a anticipat psihologia lui Freud și a provocat contramișcarea romantică în fruntea căreia a fost Rousseau. A fost profesorul de geometrie al prințului Charles al II-lea în timpul exilului din timpul Războiului Civil, dar nu a avut voie să-și predea ideile politice.

David Hume (1711–1776)
Filosof scoțian
Temă: empirismul
Refren: Toate ideile noastre sunt copii ale impresiilor simțurilor noastre.
Cel mai mare hit: *Tratat asupra naturii umane*
Excepționalul empirist sceptic Hume a fost poreclit „necredinciosul". Opunându-se lui Platon, credea că nicio idee nu este înnăscută. A negat de asemenea și realitatea „Eului", necesitatea cauzei și a efectului și derivarea valorilor din fapte. Toate acestea l-au făcut destul de nepopular pentru o vreme. A sugerat că lucrările metafizice trebuie arse; se consola cu lungi plimbări, băutură și jocuri de noroc.

Aldous Huxley (1894– 1963)
Eseist, romancier și om de litere englez
Temă: individualismul
Refren: rezistența la condiționarea psihologică, la ingineria socială și la tirania politică
Cele mai mari hituri: *Minunata lume nouă*, *Porțile percepției*, *Filosofia perenă*
Nepot al biologului T.H. Huxley („buldogul lui Darwin"), Aldous a prevăzut pericolele inerente ideii că ingineria științifică și socială ar putea face posibilă utopia. Ca un avertisment, a creat opera nemuritoare și vizionară *Minunata lume nouă*. Un mare intelectual, a explorat conștiința, a criticat războiul, a experimentat cu droguri psihedelice și a apreciat înțelepciunea Orientului.

I Ching (*Cartea schimbărilor*), autor(i) anonim(i), aproximativ secolul 12 î.Hr.
Temă: Tao, înțelepciunea practică
Refren: cum să faci alegeri înțelepte
I Ching afirmă că situațiile personale, familiale, sociale și politice se schimbă în conformitate cu legile naturii pe care cei înțelepți le înțeleg și le iau în considerare atunci când fac alegeri. Acționând în conformitate cu Tao, poți face ce trebuie oricând, profitând astfel de orice situație. Am consultat *I Ching* timp de treizeci de ani și nu am regretat niciodată.

Daisaku Ikeda (1928–)
Pedagog, scriitor și poet japonez budist, președintele Societății Soka Gakkai International
Temă: budismul

Refren: iluminare, compasiune și pace globală
Cele mai mari hituri: *Revoluția umană*, *Buddha cel viu*, *Alege viața*
Daisaku Ikeda a fost cel de-al treilea președinte al Soka Gakkai, organizația laică a cărei sarcină este predarea și practicarea budismului lui Nichiren. Este președintele fondator al Soka Gakkai International, care răspândește budismul lui Nichiren în lume. A scris, singur sau în colaborare, zeci de cărți, a construit universități în Japonia și în America și a sponsorizat multe alte activități culturale în slujba progresului individual și a păcii globale.

William James (1842–1910)
Psiholog și filosof american
Temă: pragmatismul
Refren: valoarea practică (o idee trebuie judecată în funcție de cât de productivă este)
Cele mai mari hituri: *Principiile psihologiei*, *Tipurile experienței religioase*
James a fost interesat deopotrivă de psihologie și de filosofie, având o abordare practică a filosofiei (pragmatismul), crezând că o idee este „adevărată" dacă are rezultate folositoare. A pus accentul pe abordări experimentale și de laborator ale psihologiei și pe reflecția analitică asupra experienței.

Cyril Joad (1891–1953)
Filosof și psiholog englez
Temă: holismul, umanismul
Refren: Universul este mai bogat, mai misterios și totuși mai ordonat decât ne imaginăm noi.

Cele mai mari hituri: *Ghidul gândirii moderne*, *Incursiune în spiritul războinic*
Din păcate, Joad este un filosof neglijat care a crezut în îmbogățirea înțelegerii prin intermediul mai multor modalități de cercetare: logice, matematice, științifice, dar și estetice, etice și spirituale. Un mare moralist și umanist, a fost preocupat de filosofia și psihologia conflictului uman.

Carl Jung (1875–1961)
Psihanalist și filosof elvețian
Temă: inconștientul colectiv, sincronicitatea
Refren: parcursul de dezvoltare spre un scop final spiritual
Cele mai mari hituri: *Tipuri psihologice*, *Sincronicitatea*
Jung a fost la început unul dintre principalii discipoli ai lui Freud, dar s-a despărțit de el din cauza unor conflicte filosofice majore. În timp ce Freud postula existența unei baze biologice pentru orice nevroză sau psihoză, Jung a ajuns la concluzia că problemele psihologice sunt manifestări ale unor crize spirituale nerezolvate. Jung a scris o importantă introducere la *I Ching* (ediția Wilhelm-Baynes) și la *Cartea tibetană a morților* (ediția Evans-Wenz), făcând aceste mari opere mai accesibile occidentalilor.

Immanuel Kant (1724–1804)
Filosof german
Temă: filosofia critică, teoria morală
Refren: imperativul categoric: „Acționează numai conform acelei maxime prin care poți vrea totodată ca ea să devină o lege universală."
Cele mai mari hituri: *Critica rațiunii pure*, *Întemeierea metafizicii moravurilor*

Kant a fost un foarte influent raţionalist care a încercat să stabilească limitele raţiunii. Teoria sa morală, care presupune datoria faţă de principiile înalte, şi nu calculul consecinţelor, este convingătoare pentru idealiştii seculari.

Søren Kierkegaard (1813–1855)
Filosof şi teolog danez
Temă: existenţialismul
Refren: liberul-arbitru, alegerea individuală
Cele mai mari hituri: *Sau-sau, Boala de moarte*
Kirkegaard, primul existenţialist, a respins filosofia sistematică a lui Hegel, dar şi religia oficială. În concepţia sa, judecata umană este incompletă, subiectivă şi limitată. Dar suntem liberi să alegem şi suntem responsabili pentru alegerile noastre. Doar explorându-ne şi acceptându-ne angoasele fundamentale putem să fim eliberaţi, în ciuda ignoranţei noastre.

Martin Luther King Jr. (1929–1968)
Conducător afro-american al mişcării pentru drepturile civile, activist şi eseist, a câştigat Premiul Nobel pentru pace în 1964
Temă: drepturi egale pentru toţi
Refren: Protestul politic şi progresul social trebuie să fie nonviolente.
Cele mai mari hituri: *Scrisoare din închisoarea Birmingham*, *Am un vis* (discurs)
Dr. Martin Luther King Jr. a combinat cu succes filosofia lui Thoreau despre nesupunerea civilă cu programul lui Gandhi referitor la rezistenţa nonviolentă la opresiune, devenind astfel un pionier al integrării rasiale în America. King a

fost un conducător nobil, un scriitor pasional și un orator charismatic. Din păcate, mulți americani, de toate culorile, încă nu au învățat să judece oamenii după caracter, așa cum a insistat King că trebuie să facem pentru a atinge armonia rasială. Ignorând ideile lui King, confundă sistemele de contingentare cu dreptatea socială.

Arthur Koestler (1905–1983)
Intelectual evreo-ungar, scriitor și filosof social
Temă: eliberarea de opresiunea politică
Refren: Încercările de a politiza sau de a tehnologiza umanitatea sunt nesăbuite și dăunătoare.
Cele mai mari hituri: *Întuneric la amiază*, *Fantoma din mașină*
Arthur Koestler, ca și George Orwell și alți intelectuali occidentali, a văzut inițial socialismul și comunismul ca pe niște mișcări politice utopice și s-a lăsat înșelat de dialectica marxist-leninistă și de propaganda stalinistă. Dar odată ce a deschis ochii și a văzut ororile regimului totalitar sovietic, Koestler a scris un roman excepțional și usturător, *Întuneric la amiază*, despre revoluția bolșevică. S-a pronunțat în favoarea libertății umane și a creativității în multe forme, inclusiv pentru eliberarea de științele comportamentale.

Alfred Korzybski (1879–1950)
Filosof polonezo-american
Temă: semantica generală
Refren: Oamenii sunt singurele ființe care sunt conștiente de timp (sunt „animale legate de timp").
Cele mai mari hituri: *Știința și sănătatea mentală*, *Maturitatea umanității*

Korzybski este un alt filosof important dar neglijat, care considera că animalul uman se află la o vârstă fragedă din punct de vedere colectiv și a sugerat mai multe modalități prin care am putea să ne maturizăm ca specie. A explicat cum anume structuri ale limbajului și obiceiuri de gândire condiționează și declanșează emoții distructive și a căutat moduri de a ne restructura gândirea.

Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716)
Matematician, filosof și istoric german
Temă: raționalismul
Refren: Aceasta este cea mai bună dintre lumile posibile.
Cele mai mari hituri: *Noi eseuri asupra intelectului omenesc*, *Teodiceea*, *Monadologia*
În timp ce Voltaire a satirizat ideea lui Leibniz că aceasta ar fi cea mai bună dintre lumile posibile prin intermediul personajului său din *Candid*, dr. Pangloss, Leibniz credea că orice se întâmplă are rațiuni suficiente, dar unele dintre ele nu sunt înțelese. Leibniz, în aceeași perioadă cu Newton, a inventat analiza matematică; a inventat și numerele binare. A crezut în liberul-arbitru.

Emmanuel Levinas (1906–1995)
Filosof evreo-francez
Temă: Celălalt
Refren: Existența celorlalți ne obligă să fim ființe morale.
Cele mai mari hituri: *Între noi*, *Totalitate și infinit*
Levinas era preocupat în primul rând de tendința occidentală de a centra filosofia și moralitatea pe propria

ființă, neglijându-l pe Celălalt. Opera lui Levinas despre fenomenologia existențială i-a influențat pe Sartre, Merleau-Ponty și Derrida.

John Locke (1632–1704)
Filosof și medic englez
Temă: empirismul, știința, politica
Refren: Experiența este baza cunoașterii; mintea umană este *tabula rasa* la naștere.
Cele mai mari hituri: *Eseu asupra intelectului omenesc*, *Două tratate despre cârmuire*
Locke este unul dintre cei mai importanți empiriști englezi. La origine medic, i-a salvat viața contelui de Shaftesbury inserându-i un tub ca să-i dreneze abcesul abdominal. Acest lucru i-a câștigat favorurile unor persoane influente, care au apelat la el pentru sfaturi filosofice. Din punct de vedere politic, Locke a argumentat în favoarea libertăților individuale și a guvernării constituționale, o gândire inovatoare în Anglia timpului său, care a exercitat o influență considerabilă asupra gândirii politice americane timpurii.

Niccolò Machiavelli (1469–1527)
Diplomat italian
Temă: filosofia politică
Refren: Pentru a fi un conducător de succes trebuie să acționezi fără să iei în considerare moralitatea convențională.
Cel mai mare hit: *Principele*
Cu un realism șocant pentru acea vreme, Machiavelli a afirmat că lumea nu este morală și că politica în particular nu

este o activitate etică. Bertrand Russell a numit *Principele* „un manual pentru mafioți", dar eu aș spune că este mai degrabă „Despotismul pentru idioți".

Thomas Mann (1875–1955)
Scriitor germano-american, în 1929 a câștigat Premiul Nobel pentru literatură
Temă: soarta artei și a civilizației
Refren: Fluxurile și refluxurile culturale ne contestă în mod constant ideea noastră despre progres.
Cele mai mari hituri: *Casa Buddenbrook*, *Moarte la Veneția*, *Muntele vrăjit*
Mann a prevăzut apariția fascismului în Germania și a părăsit-o înainte să-l înconjoare. A scris în mod excepțional despre lupta dintre marea artă și societatea burgheză și despre moartea clasicismului și a civilizației înseși.

John McTaggart (1866–1925)
Filosof englez
Temă: idealismul
Refren: Realitatea este mai mult decât materială.
Cel mai mare hit: *Natura existenței*
McTaggart credea că nu există Dumnezeu, dar credea că există nemurire individuală. Filosofia lui despre timp (seriile de tip B) este o dare de seamă despre durabilitate.

John Stuart Mill (1806–1873)
Filosof, economist și politician scoțian
Temă: utilitarismul, libertarianismul, egalitarismul
Refren: libertatea individuală

Cele mai mari hituri: *Despre libertate*, *Utilitarismul*, *Sistem de logică inductivă și deductivă*, *Despre înrobirea femeilor*
Mill considera că restricționarea libertății individuale ar trebui permisă doar pentru a preveni vătămarea celorlalți și a fost un mare susținător al libertății de expresie, al responsabilității individuale și al egalitarismului social. Filosofia sa utilitaristă era diferită de cea a lui Bentham, considerând că plăcerea nu este singurul criteriu al unei acțiuni morale. A afirmat: „Mai bine să fii un Socrate nemulțumit, decât un porc satisfăcut".

Michel de Montaigne (1533–1592)
Gânditor și eseist renascentist evreo-francez
Temă: căutarea adevărului
Refren: Putem descoperi adevărul despre umanitate înțelegându-ne pe noi înșine.
Cel mai mare hit: *Eseuri*
Montaigne a pus sub semnul întrebării faptul dacă omul este superior animalelor doar pentru că posedă sau crede că posedă cunoaștere despre lume. Scepticismul său l-a făcut să distingă între cunoaștere și înțelepciune.

George Edward Moore (1873–1958)
Filosof englez
Temă: filosofia analitică, idealismul
Refren: „apărarea simțului comun". Binele nu poate fi definit, dar poate fi sesizat intuitiv.
Cel mai mare hit: *Principia Ethica*
Moore este cunoscut pentru teoria privind „eroarea naturalistă", adică greșeala pe care o facem atunci când

încercăm să identificăm „binele“ cu obiecte sau proprietăți care există în natură sau încercăm să-l măsurăm prin raportare la acestea. Cu toate acestea, Moore a afirmat că acțiunile pot fi bune sau rele, chiar dacă „binele“ nu poate fi definit.

Lewis Mumford (1895–1990)
Umanist și scriitor american
Temă: umanismul
Refren: păstrarea și recuperarea umanității în fața tehnologiei
Cele mai mari hituri: *Tehnică și civilizație*, *Mitul mașinii*
Mumford a fost numit „ultimul mare umanist“. A fost preocupat de dezumanizarea omului prin intermediul mașinilor, de artă, arhitectură și mediu, de civilizație și progres.

Iris Murdoch (1919–1999)
Filosoafă și romancieră engleză
Temă: religia și moralitatea
Refren: reinfuzarea sensului și bunătății într-o lume fragmentată
Cel mai mare hit: *Suveranitatea binelui*
Murdoch a reanimat platonismul ca un antidot la lipsa de sens și de moralitate din lumea secolului XX. Și-a trasmis filosofia prin intermediul romanelor sale.

Leonard Nelson (1882–1927)
Filosof german
Temă: sinteza raționalismului și a empirismului

Refren: putem pleca de la experiențele particulare pentru a ajunge la înțelegerea universalilor.
Cel mai mare hit: *Metoda socratică și filosofia critică*
Nelson a avut o contribuție importantă la practica filosofică prin aceea că a dezvoltat teoria și metoda dialogului socratic. Când este aplicat cum trebuie, dialogul socratic oferă răspunsuri clare la întrebări precum „ce este libertatea?", „ce este integritatea?", „ce este iubirea?" și așa mai departe.

John von Neumann (1903–1957)
Matematician și filosof ungaro-american
Temă: teoria jocurilor, informatică, fizică
Refren: În teoria jocurilor, luarea deciziilor în situații de risc, de conflict de interese sau de incertitudine poate fi analizată pentru a găsi cea mai bună alegere.
Cel mai mare hit: *Teoria jocurilor și comportamentul economic* (cu Oskar Morgenstern)
John von Neumann a avut contribuții în mai multe domenii, inclusiv în matematică, teoria computațională și mecanica cuantică. Inventarea, împreună cu Oskar Morgenstern a teoriei jocurilor marchează apariția unei noi ramuri a matematicii, care are aplicații în filosofie, psihologie, sociologie, biologie, economie și științe politice, și nu în ultimul rând în consilierea filosofică.

Friedrich Nietzsche (1844–1900)
Filosof german
Temă: anticonvenționalismul extravagant
Refren: voința de putere, om versus Supraom

Cele mai mari hituri: *Așa grăit-a Zarathustra*, *Dincolo de bine și de rău*, *Genealogia moralei*
Filosof, poet, profet și sifilitic, Nietzsche a creat opere care nu sunt deloc plictisitoare. Disprețuia societatea și ideile ei dominante și considera creștinismul o religie pentru sclavi. A afirmat apariția unui Supraom (*Übermench*) care va depăși moralitatea convențională — o idee de care s-a abuzat în cadrul nazismului. În mod interesant, atrage și postmodernii, a căror politică este la cealaltă extremă. Aceasta este o dovadă a geniului lui Nietzsche (sau a nebuniei lui). A scris aforisme puternice și care dau mult de gândit (de exemplu, „Dumnezeu a murit" sau „Socrate era un măscărici".

Martha Nussbaum (1947–)
Filosoafă americană
Temă: dreptatea legală, socială și globală
Refren: Este nevoie de o reformă educațională continuă pentru a îmbunătăți starea lumii.
Cele mai mari hituri: *Terapia dorinței*, *Sex și dreptate socială*
Nussbaum este o savantă, profesoară, scriitoare și activistă distinsă. A scris numeroase cărți foarte apreciate și face mari eforturi pentru a promova cauza femeilor, dar și probleme legale, educaționale și sociale.

José Ortega y Gasset (1883–1955)
Filosof, eseist și umanist spaniol
Temă: emanciparea politică
Refren: Trebuie să rezistăm regimurilor autoritare sau vom fi subjugați de tiranie.
Cel mai mare hit: *Revolta maselor*

Ortega y Gasset a scris eseuri elocvente despre o varietate de subiecte, dar cel mai cunoscut este acela despre predicțiile sumbre în legătură cu omul modern. A văzut cu claritate că mișcările de masă (ca bolșevismul sau fascismul) inaugurau tirania majorității, care se transformă într-un despot fără scrupule în raport cu individul gânditor. Mișcările de masă vestesc moartea culturii și decăderea civilizației.

Blaise Pascal (1623–1662)
Filosof și matematician francez
Temă: iluminarea
Refren: armonizarea teologiei și a științei pentru a redefini locul omului în cosmos
Cele mai mari hituri: *Scrisori provinciale*, *Cugetări*
Pascal a adus multe contribuții în domeniul matematicii (triunghiul lui Pascal, teoria probabilităților) și a formulat un celebru pariu: este mai bine să crezi sau să nu crezi în Dumnezeu, dat fiind că este posibil ca Dumnezeu să existe sau nu? (A ajuns la concluzia că este mai bine să crezi.) Pascal considera că omul este o ființă care se contrazice singură, un „monstru de neînțeles", capabil de măreție și mizerie.

Charles Sanders Peirce (1839–1914)
Filosof și om de știință american
Temă: pragmatismul
Refren: adevărul este o opinie în legătură cu care cădem de acord și care reprezintă o realitate obiectivă
Cel mai mare hit: *Semnificație și acțiune*
Pierce este figura fondatoare a pragmatismului american, care a fost dezvoltat ulterior de Dewey și de James. Pentru

a-și diferenția versiunea sa de cea a lui James, Pierce a inventat termenul „pragmaticism", care nu prea s-a răspândit. Filosofia lui Pierce a fost criticată de Russell pentru subiectivitatea ei aparentă, dar de fapt avea o perspectivă foarte științifică.

Platon (aprox. 429–347 î.Hr.)
Filosof și „academician" grec
Temă: teoria esențelor
Refren: Esența Binelui, Frumuseții și a Dreptății poate fi înțeleasă doar prin cercetarea filosofică.
Cel mai mare hit: *Opere complete* (inclusiv *Republica*)
Platon a fondat Academia (o protouniversitate) din Atena. Dialogurile sale, care îl aveau ca protagonist pe Socrate, conțin tot ceea ce știm în prezent despre filosofia socratică, așa că ideile lui Socrate și ale lui Platon sunt greu de distins. Platon este considerat părintele fondator al studiului filosofic și al discursului filosofic așa cum sunt practicate astăzi.

Protagoras din Abdera (aprox. 485–420 î.Hr.)
Filosof și pedagog grec
Temă: relativismul, sofismul
Refren: Omul este măsura tuturor lucrurilor.
Protagoras credea că doctrinele morale pot fi îmbunătățite, chiar dacă valoarea lor este relativă. Credea și că virtutea poate fi învățată. A dezvoltat metode dialectice și retorice care au fost popularizate ulterior de Platon ca fiind metoda socratică. Deși „sofistica" avea o conotație peiorativă nemeritată, sofiștii învățau oamenii, pe bani, cum să argumenteze persuasiv în favoarea oricărui punct de vedere,

oricât de fals sau de nedrept ar fi. Deci sofiștii au antrenat prima generație de avocați.

Pitagora (născut aproximativ în 570 î.Hr.)
Filosof și matematician grec
Temă: metempsihoza și matematica
Refren: toate lucrurile se bazează pe forme geometrice
Cele mai mari hituri: teorema lui Pitagora, gama pitagoreică
Știm mai puțin despre Pitagora decât ceea ce i se atribuie. Se spune că a predat doctrina metempsihozei (transmigrația sufletelor sau reîncarnarea) și că nu mânca fasole. Îi este atribuită cunoscuta teoremă din geometria euclidiană care-i poartă numele. I se atribuie de asemenea și descoperirea faptului că scala muzicală diatonică nu permite instrumentelor să fie acordate perfect. Această anomalie a dus în cele din urmă la sistemul de acordaj egal temperat din timpul lui J.S. Bach (*Clavecinul bine temperat*).

Willard Quine (1908–2000)
Filosof american
Temă: filosofia analitică
Refren: toate opiniile depind de alte opinii
Cel mai mare hit: *Două dogme ale empirismului*
Quine a fost cel mai important filosof american din cea de-a doua jumătate a secolului XX. A avut mai întâi contribuții în domeniul logicii și al teoriei mulțimilor și apoi în teoria cunoașterii și în semantică. Este faimos pentru că l-a contestat pe Kant, pentru că s-a îndepărtat de pozitivismul logic și pentru că a reformulat ideea lui Green conform căruia opiniile sunt mereu în conjuncție cu alte opinii.

Bhagwan Sri Rajneesh (1931–1990)
Guru și filosof indian
Temă: cum să devii una cu universul
Refren: toate tradițiile mistice conțin învățături valoroase și practici viabile
Cel mai mare hit: *Cartea despre Tao*
Rajneesh, cunoscut sub pseudonimul Osho, a fost unul dintre cei mai charismatici guru eclectici, conform majorității discipolilor săi (*sannyasins*). A propus un amestec sincretic de învățături din toate marile religii ale lumii, filosofiile esoterice și abordările terapeutice, precum și practici yogine. Ca mulți alți guru charismatici, a fost înconjurat de o aură mistică, dar și de scandal.

Ayn Rand (1905–1982)
Scriitoare și filosoafă americană născută în Rusia
Temă: etica obiectivistă, capitalismul romantic (libertarianism)
Refren: virtutea egoismului, viciul altruismului
Cele mai mari hituri: *Izvorul*, *Răzvrătirea lui Atlas*, *Virtutea egoismului*
Ayn Rand este o gânditoare importantă și originală, care consideră că integritatea și abilitatea sunt elemente-cheie ale unei societăți productive și prospere. În viziunea ei, capitalismul fără exploatare (interesul individual luminat) este cel mai bun sistem, iar socialismul cu exploatare (interesul colectiv neluminat) este cel mai prost. Capitaliștii din ficțiunea lui Rand sunt toți școliți în filosofie și virtuoși.

Sogyal Rinpoche (1946–)
Budist, maestru în meditații, pedagog și scriitor tibetan

Temă: budismul
Refren: iluminarea, compasiunea și pacea globală
Cel mai mare hit: *Cartea tibetană a morții și a vieții*
Sogyal Rinpoche face parte din tradiția Dzogchen a budismului tibetan care conține niște practici puternice. A fondat Școala Rigpa din Londra, care s-a dezvoltat într-o rețea care operează în unsprezece țări. „Rigpa" înseamnă „cea mai profundă natură a minții" și Sogyal Rinpoche i-a ajutat pe mulți să o cunoască.

William Ross (1877–1971)
Filosof englez
Temă: teoria datoriilor prima facie
Refren: unele datorii trebuie îndeplinite cu mai multă strictețe decât altele, prioritatea lor diferă de la caz la caz
Cele mai mari hituri: *Dreptatea și binele, Fundamentele eticii*
Ross atrage atenția că datoriile intră în conflict, în sensul în care uneori trebuie să îndeplinim o datorie în defavoarea alteia. Teoria lui sugerează că trebuie să ierarhizăm datoriile cu atenție, în fiecare situație în parte.

Jean-Jacques Rousseau (1712–1778)
Filosof elvețian
Temă: romantismul
Refren: ființa umană se naște ca un „bun sălbatic" și este coruptă de civilizație
Cele mai mari hituri: *Contractul social*, *Discurs asupra originii și fundamentelor inegalității dintre oameni*
Rousseau a fost preocupat de conflictul dintre om și natură și de tensiunea dintre intelect și emoție, considerând că natura și emoția sunt mai elevate. Deși romantismul său

contrabalansează pledoaria lui Hobbes în favoarea sistemului autoritar, filosofia educației a lui Rousseau este un dezastru.

Jelaluddin Rumi (1207–1273)
Poet persan și maestru sufi
Temă: fuziunea cu divinitatea
Refren: totalitatea vine din golirea de sine, înțelegerea, din paradox
Cel mai mare hit: *Meditații și parabole*
Viața de om studios a lui Rumi s-a schimbat când a întâlnit un derviș, Shams din Tabriz. A devenit el însuși derviș. Poemele lui sunt o gură de aer proaspăt: te ademenesc și te înțeapă până capeți conștiință de sine. Niciun subiect nu este tabu pentru Rumi: este delicios de surprinzător și de sincer.

Bertrand Russell (1872–1970)
Filosof englez, a primit Premiul Nobel pentru literatură în 1950
Temă: realismul, empirismul, logica, filosofia politică și socială
Refren: Filosofia este o încercare ingenioasă de a gândi eronat.
Cele mai mari hituri: *Principia Mathematica* (alături de Whitehead), *Istoria filosofiei occidentale*, *Cunoașterea umană: scopul și limitele ei*, *Problemele filosofiei*
Russell a publicat mai mult de șaptezeci de cărți în timpul vieții, analizele sale filosofice au acoperit orice subiect posibil. A fost un mare învățat care nu s-a dat în lături de la cauzele politice și de la controversele sociale. Este cunoscut faptul că i s-a refuzat un post la City College din New York

după ce tribunalul statutului New York a declarat că are o influenţă imorală asupra societăţii, în mare din cauza viziunii lui extravagante asupra căsătoriei şi divorţului. Dacă atenienii l-au omorât pe Socrate pentru că „a corupt tinerii", americanii s-au mulţumit să nu-l angajeze pe Russell. Russell ar fi putut recunoaşte că acest lucru sugerează un oarecare progres social.

George Santayana (1863–1952)
Filosof, poet, critic literar şi cultural hispano-american
Temă: filosofia clasică americană
Refren: Filosofia şi literatura ar trebui să fie călăuze pentru ceea ce este valoros în viaţă.
Cele mai mari hituri: *Viaţa raţiunii*, *Ultimul puritan*
Santayana a fost un filosof foarte creativ şi cultivat. Născut şi crescut în Spania, a predat ulterior la Harvard timp de opt ani şi a devenit foarte influent în cultura americană, mai ales prin intermediul unor cărţi de popularizare. Dar şi-a petrecut cea mai mare parte a vieţii în Europa, ca scriitor, şi a refuzat posturi importante din partea universităţilor de prestigiu pentru a scăpa de „scaieţii unei erudiţii triviale şi înguste", atât de întâlnite în mediul academic. A preţuit înainte de toate creativitatea şi libertatea intelectuală.

Jean-Paul Sartre (1905–1980)
Filosof şi scriitor francez, a primit Premiul Nobel pentru literatură în 1964
Temă: existenţialismul, politica, marxismul
Refren: Liberul-arbitru: reaua-credinţă vine din negarea responsabilităţii pentru propriile acţiuni.

Cele mai mari hituri: *Greaţa*, *Fiinţa şi neantul*, *Existenţialismul este un umanism*
Sartre a fost cel mai important intelectual francez al timpului său. A studiat cu Husserl (părintele fenomenologiei) şi cu Heidegger (cel mai important existenţialist german). Marxist convins, Sartre a încercat să fondeze un partid politic în Franţa. În pofida angajamentelor lui marxiste, Sartre şi-a apărat cu fermitate credinţa în responsabilitatea individuală.

Arthur Schopenhauer (1788–1860)
Filosof german
Temă: voinţa, resemnarea, pesimismul
Refren: Voinţa e în afara timpului şi spaţiului, dar a-i urma ordinele duce la nefericire din acum şi aici.
Cel mai mare hit: *Lumea ca voinţă şi reprezentare*
Schopenhauer a fost foarte cultivat, vorbea mai multe limbi (inclusiv limbi clasice) şi a avut o relaţie dificilă cu mama sa. Este faimos pentru critica agresivă la adresa lui Hegel, pe care îl considera a fi un sofist şi un şarlatan. Şi-a căutat refugiul în faţa suferinţei în filosofia indiană. A scris eseuri caustice şi aforisme dure şi a fost unul din puţinii filosofi pe care Wittgenstein i-a citit şi admirat. Dacă acesta este un lucru bun sau nu pentru Schopenhauer depinde dacă l-aţi citit şi admirat pe Wittgenstein.

Lucius Seneca (4 î.Hr.–65 d.Hr.)
Filosof şi om de stat roman
Temă: stoicismul, etica
Refren: Filosofia, ca şi viaţa, trebuie să se ocupe în primul rând de virtute.

Cel mai mare hit: *Scrisori filosofice alese*
Seneca a avut o ascensiune impresionantă, din obscura provincie Cordoba până la a fi profesorul împăratului Nero, locotenent și, în cele din urmă, victima acestuia. Seneca a trăit și a murit în conformitate cu maximele morale ale stoicismului: îndurarea greutăților și tratarea triumfului și morții cu indiferență. S-a sinucis în conformitate cu tradiția romană, tăindu-și venele în cadă, când i s-a ordonat acest lucru de către paranoicul Nero.

Shantideva (685–763)
Călugăr, pedagog și scriitor indian budist
Temă: budismul Madhyamika
Refren: cum să ne ajutăm pe noi înșine și pe ceilalți să scăpăm de suferință
Cel mai mare hit: *Calea către iluminare*
Învățăturile lui Shantideva despre sursele suferinței și despre eliminarea ei sunt deosebit de clare și pline de compasiune, dar și provocatoare. Dalai Lama a recunoscut că învățăturile sale au exercitat o influență profundă asupra înțelegerii și practicii sale.

Socrate (aprox. 470–399 î.Hr.)
Filosof și pedagog grec
Temă: metoda socratică
Refren: viața bună este viața examinată, petrecută în căutarea înțelepciunii cu orice preț
Cele mai mari hituri: ideile lui Socrate sunt păstrate doar în dialogurile lui Platon, așa că este dificil uneori să separi omul Socrate de personajul Socrate și să distingi între ideile lui

Socrate și cele ale lui Platon. Cu toate acestea, omul Socrate și omul Platon sunt mai ușor de separat. Socrate (la fel ca Budhha, Iisus și Gandhi) a fost un înțelept influent care nu a avut o poziție sau o slujbă oficială, dar a cărui înțelepciune a atras mulți adepți și a devenit și mai cunoscut după moartea sa. Socrate se vedea pe sine ca pe un „tăun" al cetății, făcându-i pe atenieni să-și conștientizeze neajunsurile filosofice. A acceptat să fie condamnat la moarte de un stat corupt, în ciuda faptului că ar fi putut scăpa din închisoare cu ajutorul prietenilor săi. A prețuit deci filosofia mai mult decât viața. Platon nu i-a iertat niciodată pe atenieni pentru că l-au ucis pe Socrate. Creștinii cred că Iisus a murit pentru a mântui oamenii de păcat; din punct de vedere secular, se poate spune că Socrate a murit ca să-i scape pe filosofi de șomaj.

Baruch Spinoza (1632–1677)
Filosof și șlefuitor de lentile evreo-olandez
Temă: raționalismul
Refren: Toată cunoașterea poate fi obținută prin deducție.
Cele mai mari hituri: *Tratat teologico-politic*, *Etica*
Concepțiile lui Spinoza l-au exclus din comunitatea evreiască, iar scrierile sale au fost atacate și interzise de teologii creștini. A atras ostilitate chiar și în toleranta Olandă, unde se refugiase. Spinoza credea că pasiunile umane (apetitele și aversiunile) duc la acte predeterminate, dar că putem deveni liberi dacă ne eliberăm din gheara pasiunilor. Ca și Hobbes, Spinoza credea că nu ne place ceva pentru că este bun, ci îl considerăm „bun" pentru că ne place.

Thomas Szasz (1920–)
Psihiatru american
Temă: abuzurile medicinii
Refren: „Boala mentală" nu este o boală reală.
Cel mai mare hit: *Mitul bolii mentale*
Szasz este o figură importantă și controversată în medicina americană: un psihiatru care afirmă că noțiunea de „boală mentală" nu este științifică, ci, în fond, politică. El consideră că psihiatria a fost folosită în mare parte pentru controlul social și, prin urmare, literatura științifică despre diagnostice este o înșelătorie.

Rabindranath Tagore (1861–1941)
Umanist, poet, dramaturg și scriitor indian, a primit Premiul Nobel pentru literatură în 1914
Temă: iubirea pentru umanitate
Refren: umanismul necondiționat, sensibilitatea morală transcendentă, creativitatea debordantă
Cele mai mari hituri: *Casa și lumea*, *Sadhana: calea desăvârșirii*
Tagore a fost o ființă umană extraordinară, ale cărei poeme, piese și povești din Bengalul său natal au emoționat o lume întreagă prin universalitatea sentimentelor și prin compasiunea cu ele. El, ca și Gandhi (cu care s-a contrazis în mod public uneori), a fost cu adevărat un mare suflet.

Paul Tillich (1886–1965)
Filosof și teolog germano-american
Temă: filosofia și teologia creștină
Refren: Căutarea divinității de către om este inevitabilă

Cel mai mare hit: *Dinamica credinței*
Tillich este un important și interesant filosof creștin, ale cărui opere pun în legătură probleme existențiale privitoare la ființă și timp cu soluții oferite de teologia creștină.

Henry David Thoreau (1817–1862)
Scriitor, poet și filosof american
Temă: transcendentalismul din New England (libertarianism)
Refren: abilitatea evidentă a omului de a-și înnobila viața prin eforturi conștiente
Cele mai mari hituri: *Walden, Nesupunerea civică*
Thoreau s-a pronunțat în favoarea simplității, responsabilității individuale și a comunității cu natura ca fiind elemente-cheie ale unei vieți bune. A trăit și a respirat filosofie. Teoria lui despre nesupunerea civică i-a influențat pe Gandhi și pe Martin Luther King Jr.

Chogyam Trungpa (1939–1987)
Maestru în meditații, savant și artist tibetan
Temă: Shambhala
Refren: trăirea faptului de „a fi" în mod imediat, cu demnitate și plenitudine
Cel mai mare hit: *Shambhala: calea sacră a războinicului*
Trungpa a fondat Naropa Institute și a dezvoltat practica Shambhala, pentru cei care aspiră să apuce pe calea ființării plenare, în ce-i privește pe ei înșiși și pe ceilalți. Învățăturile sale sunt fascinante și unice.

Lao Zi (aprox. secolul 6 î.Hr.)
Filosof chinez

Temă: taoismul
Refren: complementaritatea opușilor, realizarea fără dispută, relațiile armonioase
Cel mai mare hit: Tao Te Ching (*Calea despre Tao și Putere*)
Identitatea lui Lao Zi și secolul în care a trăit sunt încă disputate, dar ideile lui despre cum să-ți trăiești viața în armonie cu Calea rămân puternice și influente. Se spune că a fost un funcționar de stat care și-a scris filosofia la pensie, la porunca unui grănicer care nu l-ar fi lăsat să părăsească altfel provincia. A scris un ghid filosofic extraordinar și a întemeiat taoismul.

SunTzu (aprox. secolul 4 î.Hr.)
Consilier militar chinez
Temă: filosofia războiului
Refren: Să fii invincibil este o chestiune interioară.
Cel mai mare hit: *Arta războiului*
SunTzu a redefinit conflictul ca pe o formă de tehnică filosofică. Pentru el, culmea excelenței este să-ți învingi dușmanul fără să te lupți. Filosofia sa a războiului poate fi aplicată la multe alte tipuri de conflicte umane, de la conflictele maritale la politica de la birou.

Voltaire (François Marie Arouet) (1694–1778)
Filosof, scriitor și satirist francez
Temă: iluminismul francez
Refren: să spună lucrurilor pe nume
Cel mai mare hit: *Candide sau Optimismul*
Închis pentru că satirizase puterea politică și exilat pentru că insultase un nobil, Voltaire era neiertător în scrierile sale.

Satira sa l-a făcut să fie îndrăgit de mulți. A parodiat fără milă idealismul lui Leibniz în *Candide sau Optimismul*. Este faimoasă scena în care, pe patul de moarte, când preoții i-au dat posibilitatea de a se lepăda de Satana, Voltaire a afirmat: „Nu e momentul să-mi fac noi dușmani."

Max Weber (1864–1920)
Sociolog german
Temă: studiul științific al societății (sociologie)
Refren: înțelegerea semnificațiilor subiective pe care oamenii le atașează acțiunilor sociale
Cel mai mare hit: *Etica protestantă și spiritul capitalismului*
Weber a fost unul dintre părinții sociologiei. S-a străduit să explice fenomenele sociale ale vremii sale, de la birocrație la etica protestantă a muncii. Aceste fenomene persistă și explicațiile lui sunt relevante în continuare.

Alfred North Whitehead (1861–1947)
Filosof englez
Temă: empirismul
Refren: știința naturală ar trebui să studieze conținuturile percepțiilor noastre
Cele mai mari hituri: *Principia Mathematica* (în colaborare cu Russell), *Conceptul de natură*, *Proces și realitate*
Whitehead a căutat o interpretare unificată a tot ce există, de la fizică la psihologie.

Ellie Wiesel (1928–)
Umanist, savant și scriitor româno-evreo-american, a primit Premiul Nobel pentru pace în 1986

Temă: explorarea celor mai profunde mistere ale vieții
Refren: Trebuie să trăim ca și cum Dumnezeu ar exista.
Cele mai mari hituri: *Noaptea*, *Uitarea*, *Toate fluviile curg în mare*
Supraviețuitor de la Auschwitz, jurnalist caustic, profesor de științe umane, savant în iudaism, interpret al *Cărții lui Iov*, Wiesel a scris mai mult de patruzeci de cărți. Un mare suflet, ne învață iertarea și aducerea aminte.

Ludwig Wittgenstein (1889–1951)
Filosof austriac
Temă: filosofia limbajului
Refren: scopul și limitele limbajului ca instrument social
Cele mai mari hituri: *Tractatuslogico-philosophicus*, *Cercetări filosofice*
Wittgenstein considera că filosofia are cel puțin o sarcină terapeutică: să clarifice neînțelegerile și neclaritățile limbajului care, la rândul lor, dau naștere la probleme filosofice. Este unul dintre cei mai influenți filosofi ai secolului XX.

Mary Wollstonecraft (1759–1797)
Filosoafă și feministă engleză
Temă: egalitarismul
Refren: Funcția socială nu ar trebui să se bazeze pe diferența sexuală.
Cele mai mari hituri: *O revendicare a drepturilor femeii*, *O revendicare a drepturilor bărbatului*
Wollstonecraft a fost înaintea vremii sale în ce privește afirmarea drepturilor femeii. A scris expresiv și persuasiv

în favoarea egalitarismului. Corespondența sa cu marele conservator Edmund Burke este revelatoare. A fost mama lui Mary Shelley, care a scris *Frankenstein*.

Zenon din Elea (490–430 î.Hr.)
Filosof eleat
Temă: filosofia parmenidiană
Refren: negarea schimbării și mișcării
Cele mai mari hituri: cele patru paradoxuri ale mișcării
Apărător al maestrului său Parmenide și critic al doctrinelor lui Pitagora, Zenon a vrut să arate că senzațiile noastre obișnuite, inclusiv mișcarea și schimbarea, sunt iluzorii. În acest scop a creat, din experiența comună a mișcării, patru paradoxuri care nu au fost rezolvate satisfăcător decât după douăzeci și trei de secole.

ANEXA 2. ORGANIZAȚII DE PRACTICĂ FILOSOFICĂ

AMERICAN PHILOSOPHICAL PRACTITIONERS ASSOCIATION (APPA)

APPA, fondată în 1999, este o organizaţie educaţională non-profit care încurajează cunoașterea filosofică și viaţa examinată. Membrii APPA aplică sistemele, intuiţiile și metodele filosofice la problemele umane și la ameliorarea stărilor umane. Calitatea de membru APPA este deschisă oricui.

Membri certificaţi
Calitatea de membru certificat este conferită filosofilor calificaţi care au realizat un program de training și îndeplinesc alte condiţii. Membrii certificaţi sunt listaţi în

Ghidul practicienilor certificaţi APPA și sunt eligibili pentru recomandări și alte beneficii profesionale. Membrii certificaţi se supun *Codului de etică profesională APPA* și iau parte la perfecţionări profesionale regulate.

Membri afiliaţi
Calitatea de membru afiliat este conferită profesioniștilor în consiliere sau consultanţă recunoscuţi în alte domenii (de exemplu, medicină, psihiatrie, psihologie, asistenţă socială, management, drept) care vor să se familiarizeze cu practica filosofică, dar care nu au nevoie neapărat de certificare APPA. Membrii afiliaţi calificaţi pot deveni membri certificaţi.

Membri adjuncţi
Calitatea de membru adjunct se conferă persoanelor care au un master sau un doctorat în filosofie sau celor care au o pregătire filosofică echivalentă. Membrii adjuncţi pot participa la programele de training în vederea certificării, de la nivelul începător (nivelul I), la nivelul avansat (nivelul II), ceea ce le permite să devină membri certificaţi.

Membri auxiliari
Calitatea de membru auxiliar este oferită prietenilor și suporterilor practicii filosofice, tuturor celor care vor să aibă această calitate, inclusiv studenţi, muncitori sau pensionari. Nu sunt necesare niciun fel de alte calificări în afară de interesul de a trăi o viaţă examinată.

Toţi membrii APPA primesc buletinul nostru informativ, invitaţii la evenimente și alte beneficii.

APPA este o organizaţie deschisă tuturor. Admite membri certificaţi, afiliaţi sau adjuncţi doar pe baza calificărilor lor și admite membri auxiliari și organizaţionali doar pe baza interesului și sprijinului lor faţă de practica filosofică. APPA nu discriminează membrii sau clienţii săi pe baza naţionalităţii, rasei, etniei, sexului, genului, vârstei, credinţei religioase, convingerilor politice sau a altor criterii irelevante din punct de vedere profesional sau filosofic. Pentru formularele de membru și alte informaţii, vizitaţi site-ul APPA: www.appa.edu sau scrieţi la adresa:
APPA
The City College of New York
137th Street at Convent Avenue
New York, NY 10031
Tel.: 212–650–7827
Fax.: 212–650–7409
E-mail: admin@appa.edu

ORGANIZAȚII STRĂINE

Canada
Canadian Society for Philosophical Practice
1119–942 Yonge Street
Toronto, Ontario M4W3S8
Canada
Tel.: 416–935–1694
Info@philosophicalpractice.ca
www.philosophicalpractice.ca

Președinte: Michael Picard
Secretară, trezorieră: Sylvia O'Callaghan-Brown

Finlanda
Finnish Society for Philosophical Counseling
Tykistonkatu 11 B30
SF-00260 Helsinki
Finlanda
asmattil@helsinki.fi

Președinte: Antti Mattila
Vicepreședinte: Arto Tukiainen

Germania
International Society for Philosophical Practice
Hermann-Loens Strasse 56c
D-51469 Bergisch Gladbach
Germania
Tel.: 2202–951995
Fax.: 2202–951997
E-mail: achenbach@igpp.org

Președinte: Gerd Achenbach
www.achenbach-pp.de

Israel
Israel Society for Philosophical Inquiry
Horkania 23, Apt. 2
Ierusalem 93305
Israel
Tel.: 972–2–679–5090

E-mail: msshstar@pluto.mscc.huji.ac.il
www.geocites.com/Athens/Forum/5914

Cercetător-șef: Shlomit Schuster

Olanda
Dutch Society for Philosophical Practice (VFP)
E-mail: W.vanderVlist@inter.nl.net

Președinte: Yvonne Verweij
Postelstraat, 42a, 5211EB Den Bosh
Olanda
Tel.: +31–736138126
Yvonne.verweij @wxs.nl

Secretar: Wim van der Vlist
Ed. Schilderinkstraat 80, 7002 JH Doetinchem
Olanda
Tel.: +31–31433470

Trezorier, membru al administrației: Dick Kleinlugtenbelt
Cattepoelseweg 14, 6821 JW Arnhem
Olanda
Tel.: +31–264437250

Norvegia
Norvegian Society for Philosophical Practice
Cappelens vei 19c
1162 Oslo
Norvegia
Tel.: 47–88–00–96–69

E-mail: contactus@nsfp.no
www.nsfp.no

Președinte: Henning Herrestad

Slovacia
Slovak Society For Philosophical Practice
Department of Social & Biological Communication
Slovak Academy of Sciences
Klemensova 19, 81364 Bratislava
Slovacia
Tel.: 00421-7–375683
Fax.: 00421–7–373442
E-mail: ksbkemvi@savba.sk

Președinte: Emil Visnovsky

Regatul Unit al Marii Britanii
Society for Philosophy in Practice
2 Wynnstow Park
Oxted, Surrey, RH8 9DR
Regatul Unit al Marii Britanii
www.society-for-philosophy-in-practice.org

Președinte: Nigel Laurie
nigel.laurie@managementphilosophers.com

Vicepreședinte: Susan Wright
susanwri@aol.com

Redactor-șef: Tim LeBon
timlebon@aol.com

ANEXA 3. LISTA CONSILIERILOR DE FILOSOFIE CERTIFICAȚI DE APPA

Pentru o listă actualizată, vizitaţi site-ul www.appa.edu

STATELE UNITE

Alabama
James Morrow, Jr.
1055 W. Morrow St.
Elba, AL 36323
Tel.: 334–897–6522
Consilier

Arizona
Richard Dance
6632 East Palm Lane
Scottsdale, AZ 85257
Tel.: 480–947–4288
Fax: 480–429–0737
E-mail: rdance@
mindfulmedicine.com
Consilier

Paul Gatto
3983 N. Paseo de la Canchas
Tucson, AZ 85716
Tel.: 520–881–9053
E-mail: pgatto@ucsd.edu
Consilier

Robert Nagle
8075 E. Morgan Trail
Suite #1
Scottsdale, A2 85258
Tel.: 480–649–8430
Tel.: 480–905–7325
Fax: 480–969–5322
Consilier

California

Peter Atterton
1566 Missouri Street
San Diego, CA 92109
Tel.: 858–274–2977
E-mail: atterton@rohan.sdsu.edu
Consilier

Wills Borman
22477 Highway 94
Dulzura, CA 91917
Tel.: 619–468–9693
E-mail: wborman@mindspring.com
Consilier

Harriet Chamberlain
1534 Scenic Avenue
Berkeley, CA 94708
Tel.: 510–548–9284
E-mail: think@flash.net

Julie Grabel
Academy of Philosophical Midwifery
1011 Brioso Dr. #109
Costa Mesa, CA 92627
Tel.: 949–722–2206
Fax: 949–722–2204
E-mail: julieg@deltanet.com

Pierre Grimes
Academy of Philosophical Midwifery
947 Capital
Costa Mesa, CA 92627
Tel.: 949–722–2206
Fax: 949–722–2204
E-mail: pierreg@ concentric.com
Consilier

Sushma Hall
315W. Radcliffe Drive
Claremont, CA 91711
Tel.: 909–626–2327
E-mail: sushmahall@hotmail.com
Consilier

John Hanley Jr.
34341 Aukland Ct.
Fremont, CA 94555
Tel.: 510–792–7346
Fax: 561–679–7769
E-mail: johnhanleyjr@msn.com
Consilier, facilitator

James Heffernan
Department of Philosophy,
University of the Pacific
Stockton, CA 95211
Tel.: 209–946–3094
E-mail: jheffeman@uop.edu
Consilier

Michel Hermon
1306 Via Del Rio
Corona, CA 92882
Tel.: 909–898–5962
E-mail: mhermon@msn.com
Consilier

Gerald Hewitt
Department of Philosophy
University of the Pacific
Stockton, CA92511
Tel.: 209–946–2282
E-mail: ghewitt@uop.edu

Robert Makus
Departament of Philosophy,
University of San Francisco
2130 Fulton Street
San Francisco, CA 94117
Tel.: 415–422–2414
E-mail: makusr@usfca.edu
Consilier

Lou Matz
Department of Philosophy
University of the Pacific
Stockton, CA 95211
Tel.: 209–946–3093
E-mail: lmatz@uop.edu
Consilier

Jason Mierek
8831 Hillside St. #C
Oakland, CA 94605
Tel.: 510–777–0923
E-mail: jmierek@ msn.com
Consilier

Christopher McCullough
175 BluxomeSt., #125
San Francisco, CA 94107
Tel.: 415–357–1456
E-mail: cmccull787@aol.com
Consilier, facilitator

J. Michael Russell
Philosophy and Human Services
California State University
Fullerton, CA 92834
Tel.: 714–248–2752
Fax: 714–278–1274
E-mail: jmrussell@fullerton.edu
Consilier, membru APPA

Paul Sharkey
819 West Avenue H-5
Los Angeles, CA 93 534
Tel.: 661–726–0102
Mobil: 661–435–3077
Fax: 661–726–0307
E-mail: pwsharkey@E-mail.msn.com
Consilier, facilitator, consultant, membru APPA

Regina Uliana
16152 Beach Blvd. #200 East
Huntington Beach, CA92647
Tel.: 714–841–0663
Fax: 714–847–8685
E-mail: rlu@deltanet.com
Consilier

Lawrence White
1345 Arch Street
Berkeley, CA 94708
Tel.: 510–845–0654
Fax: 510–845–0655
E-mail: LWWHITEMD@aol.com

Eleanor Wittrup
Department of Philosophy
University of the Pacific
Stockton, CA95211
Tel.: 209–946–3095
Consilier

Kridka Yegnashankaran
Tel.: 650–654–5991
E-mail: kritika@stanfordalumni.org
Consilier

Martin Young
1102 S. Ross Street
Santa Ana, CA 92707
Tel.: 714–569–9225
E-mail: mzyoung@uci.edu

Colorado

Jeanette Crooks
1239 S. Iris Street
Lakewood, CO 80232
Tel.: 303–980–8346
E-mail: myrtlemaryj @aol.com
Consilier

Alberto Hernandez
1112 N.Wahsatch, Apt. A
Colorado Springs, CO 80903
Tel.: 719–448–0337
E-mail: ahemandez@
coloradocollege.edu
Consilier

Ania Rowan
1633 4th Street
Boulder, CO 80302
Tel.: 303–786–8068
E-mail: ania@qwest.net
Consilier

Districtul Columbia

Alicia Juarrero
4432Volta Place NW
Washington, D.C. 20007
Tel.: 202–342–6128
Fax: 202–342–5160
E-mail: ja83@umail.umd.edu

Profesor Wildried ver Eecke
Departament of Philosophy
Georgetown University
Washington DC 20057
Tel.: 202–687–7613
Fax: 202–687–4493
E-mail:Vereeckw@
Georgetown.edu
Consilier

Florida

Robert Beeson
1225 Osceola Dr.
Fort Myers, FL33901
Tel.: 941–332–7788
Fax: 941–332–8335
E-mail: rbsun@cyberstreet.
com
Consilier

Carl Colavito
The Biocultural Research
Institute
7131NW14th Avenue
Gainesville, FL 32605
Tel.: 904–461–8804
Fax: 352–332–9931
E-mail: encc@aug.com
Consilier

Maria Colavito
The Biocultural Research Institute
7131NW14th Avenue
Gainesville, FL 32605
Tel.: 352–332–9930
Fax: 352–332–9931
E-mail: diotima245@aol.com

Antonio T. de Nicolas
The Biocultural Research Institute
7131NW14thAvenue
Gainesville, FL 32605
Tel.: 352–332–9930
Fax: 352–332–9931
E-mail: diotima245@aol.com
Consilier

Charles Poole
75 SW 75 Street, #C-
Tel.: 352–332–3691
E-mail: charlespoole@sprintmail.com
Consilier

Georgia

Christopher Graves
1721 Kings Down Circle
Atlanta, GA 30338
Tel.: 770–396–5507
E-mail: nous777@compuserve.com
Consilier

Mark M. du Mas
2440 Peachtree Road NW
Number 25
Atlanta, GA 3 03 05
Tel.: 404–949–9113
Fax: 404–846–0081
E-mail: mmdumas@msn.com
Consilier, Consultant

Illinois

Avner Baz
5555 N. Sheridan Road
Chicago, IL 60640
Tel.: 773–784–4728
E-mail: abaz2@uic.edu
Consilier

F. Byron (Ron) Nahser
Președinte și director executiv
la The Nahser Agency Inc.
10 South Riverside Plaza
Suite 1830
Chicago, IL 60606
Tel.: 312–750–9220
Fax: 312–845–9075
E-mail: fbnasher@nahser.com
Consultant

Tim Weldon
University of St. Francis
500 Wilcox
Joliet, IL 60435
Tel.: 815–740–3451
E-mail:timweldon@hotmail.
com
Consilier

Indiana
Karen Iseminger
19814 Tomlison Road
Westfield, IN 46074
Tel.: 317–758–4913
E-mail: kiseminger@uindy.
com
Consilier

Maryland
Ruth Kastner
125 Hedgewood Drive
Greenbelt, MD 20770
E-mail: vze445@verizon.net
www.wam.umd.edu//
rkastner/counselor

Sidney Rainey
P.O Box 1451
Bethesda, MD 20827
Tel.: 505–983–7011
E-mail: sidneyrainey@
earthlink.com
Consultant

J. Carol Williams
4010 32th Street
Mt. Rainer, MD 20712
Tel.: 301–779–4755
E-mail: bar2jcw@yahoo.com
Consilier

Minnesota
Todd Wadsworth
2048 Summit Avenue
St. Paul, MN 55105
Tel.: 651–698–8066
E-mail: trw41@gmail.com
Consilier

Missouri
David Hildtch
7439 Wayne Avenue
St. Louis, MO 63130
Tel.: 314–727–1675
E-mail: hildtich@wnr.com

Montana
Sean O'Brien
Davidson Honors Hall
University of Montana
Missoula, MT 59812
Tel.: 406–243–6140
Consilier

Nevada
Claude Gratton
Philosophy Department
University of Las Vegas at Nevada
4505 Maryland Parkway, Box 455028
Las Vegas, NV 89154
Tel.: 702–895–4333
Voice mail: 702–897–3727
E-mail: grattonc@nevada.edu

New Hampshire
James Donelan
35 Blueberry Lane
Peterborough, NH 03458
Tel.: 603–924–9628
E-mail: donelaj@fpc.edu
Consilier

New Jersey
Peter Dlugos
355 Lincoln Ave., Apt. 1C
Cliffside Park, NJ 07010
Tel.: 201–943–8098
E-mail: pdlugos@bergen.cc.nj.us
E-mail: pdlugos@aol.com
Consilier, faicilitator

Amy Hannon
2 River Bend Road
Clinton, NJ 08809
Tel.: 908–735–0728
E-mail: ardea@csnet.net

Vaughana Feary
37 Parker Drive
Morris Plains, NJ 07950
Tel/fax: 973–984–6692
E-mail: VFeary@aol.com

Jean Mechanic
1365 North Avenue, Apt. 9D
Elizabeth, NJ 07208
Tel.: 908–351–9605
E-mail: mechanicdr@aol.com

Charles Ottinger
206 Davis Station Bd., Boz 98
Imlaystown, NJ 08526
Tel.: 609–259–4187
E-mail: cfottinger@earhlink.net
Consilier

New Mexico
Jennifer Goldman
619 Don Félix St., Apt.B
Santa Fe, NM 87501
Tel.: 505–982–9189
Consilier

New York
Richard Allen
150 Joralemon St., #10B
Brooklyn, NY 11201
Tel.: 718–852–4149
http://client-centered.com
Consilier

Barbara Cutney
782 West End Avenue, #81
NewYork, NY10025
Tel.: 212–865–3828
Consilier

Micah Daily
44 Avenue B
New York, NY 10009
Tel.: 212–477–9641
E-mail: micah_daily@hotmail.com
Consilier

Michael Davidovits
Phychiatry, Mt. Sinai Medical Center
Box 1228
New York, NY 10029
Tel.: 212–241–6881
E-mail: michael.davidovits@mountsinai.org
Consilier

Andrew Gluck
392 Central Park West, #8C
New York, NY 10025
Tel.: 212–316–2810
Fax: 212–316–4982
E-mail: andy_gluck@msn.com
Consultant

Edward Grippe
117 Lakeside Drive
Pawling, NY 12564
Tel.: 914–855–0992
Fax: 914–855–3997
E-mail: ejgphil@aol.com

Michael Grosso
26 Little Brooklyn Road
Warwick, NY 10990
Tel.: 914–258–4283
E-mail: mgrosso@warwick-net

Rony Guldmann
178 W 82 Street, apt.1
New York, NY 10024
Tel.: (917) 596–5723
E-mail: ronyguldmann@
hotmail,com
Consilier

George Hole
291 Beard Avenue
Buffalo, NY14214
Tel.: 716–832–6644
E-mail: holeg@buffalostate.
edu
Consilier, consultant

Craig Irvine
220 Manhattan Avenue,
apt.5V
New York, NY 10025
Tel.: 212–305–0980
E-mail: irvinec@cpmc3.comc.
columbia.edu
Consilier

Chris Johns
Department of Philosophy,
213, Harriman
SUNY Stony Brook, NY 11794
E-mail: cjohns@ic.sunysb.edu
Consilier

Onno de Jong
348 East 9th St. #16
New York, NY, 10003
Tel.: 212–982–3188
Fax: 845–236–4416
E-mail: onno@erols.com
Consilier

David R. Koepsell, JD/Ph.D
Assistant Professor,
Departament of Philosophy
SUNY Buffalo
Tel.: 716–913–2422
Fax: 689–1498 (vă rugăm să anunţaţi înainte)
E-mail: david@drkoepsell.com
http://www.drkoepsell.com
Consilier

Lou Marinoff
Philosophy Departament
The City College of New York
137th Street at Convent Avenue
New York, NY 10031
Tel.: 212–650–7647
Fax: 212–650–7409
E-mail: marinoff@mindspring.com
Consilier, facilitator, consultant, membru APPA

Bruce Matthews
531 West 26th Street, loft 3R
New York, NY 10001
Tel.: 212–239–9223
E-mail: philobam@interport.net

Christopher Michaelson
PricewaterhouseCoopers, LLP
1177 Avenue of the Americas
New York, NY 10036
Tel.: 212–597–3844
Fax: 212–596–9888
E-mail: christopher.michaelson@us.pwcglobal.com
Consultant

Annseim Morpurgo
6 Union Street
Sag Harbor, NY11963
Tel.: 516–725–1414
E-mail: morpurgo@msn.com

William Murnion
P.O. Box 23, Bellvale NY 10912
Tel.: 845–986–5406
E-mail:wmurnion@warwick.net
Consilier

Elisabeth Randol
17 Mather Street, # 2F
Binghamton, NY 13905
Tel.: 607–771–0475
E-mail:lizard2471@aol.com
Consultant

Bernard Roy
396 Third Avenue, #3N
New York, NY 10016
Tel.: 212–686–3285
Fax: 212–387–1728
E-mail: bernard_roy@baruch.cuny.edu

Charles Sarnacki
199 Flat Rock Road
Lake George, NY 12845
Tel.: 518–668–5397
E-mail: csamacki@hotmail.com

Mehul Shah
66 Dogwood Lane
Irvington, NY10533
Tel.: 914–591–7488
E-mail: mshah1967@aol.com
Consilier, facilitator, consultant

Wayne Shelton
P.O. Box 407
North Chatham, NY 12132
Tel.: 518–262–6423
Fax: 518–262–6856
E-mail: wshelton@ccgateway.ame.edu
Consilier, consultant

Peter Simpson
College of Staten Island
2800 Victory Blvd. 2N
Staten Island, NY 10314
Tel.: 718–982–2902
Fax: 718–982–2888
E-mail: simpson@postbox.csi.cuny.edu
Adresa din Manhattan
425 W. 24th St. #3C
New York, NY 10011
Tel.: 212–633–9366

Nicholas Tornatore
585 Bay Ridge PKWY
Brooklyn, NY 11209
Tel.: 718–745–2911 sau 212–535–3939
Consilier

North Carolina

Andrew Koch
625 Lower Rush Branch Road
Sugar Grove, NC 28679
Tel.: 828–297–4548
E-mail: kocham@appastate.edu
Consultant

Ohio
Lynn Levey
1959 Fulton Place
Cleveland, OH 44113
Tel.: 216–651–0009
E-mail: lynnlevey@aol.com

Svetlana Rura
Philosophy Departament
College of Mount St. Joseph
Cincinnati, OH
Tel.: 513–533–3610
E-mail: svetlana_rura@mail.msj.edu
Consilier

Pennsylvania
Eric Hoffman
131 Cynwyd Road
Bala Cybwyd PA 19004
Tel.: 215–419–6542
E-mail: eeworkshop@comcast.net
Consilier, facilitator, consultant

Craig Munns
Central Pennsylvania College
College Hill Rd.
Summerdale, PA 17025
Tel.: 717–728–2244
E-mail:craigmunns@centralpenn.edu
Consilier

G. Steven Neeley
900 Powell Ave.
Cresson, PA 16630
Tel.: 814–472–3393
Consilier

David Wolf
P.O Box 162
Lake Como, PA 18437
Tel.: 570–798–2235
E-mail: socratix@epix.net
Consilier

Tennessee
Ross Reed
3778 Friar Tuck Road
Memphis, TN38111
Tel.: 901–458–8112
E-mail: doctorreed@yahoo.com
Consilier

Texas

Amelie Benedikt
3109 Wheeler Street
Austin, TX 78705
Tel.: 512–695–7900
E-mail: afb@io.com
Consilier

Amy McLaughlin
6811 Daugherty Street
Austin, TX 78757
Tel.: 512–467–8049
E-mail: episteme@swbell.net
Consilier

Andrea Messineo
1418 Richmond Avenue
Houston, TX 77006
Tel.: 713–526–8810
E-mail: panzanella@pdq.net
Consilier

Virginia

Bruce Thomas
8 Huntington Drive
Williamsburg, VA 23188
Tel.: 757–229–9835
E-mail:sthomas@widomaker.com
Consultant

Washington

Sandra Dreisbach
6608 A Stanton Ct. SW
Tumwater, WA 98501
Tel.: 360–357–0842
E-mail: java@mac.com
Consilier

Christine Gehrett
1970 Pinecrest Avenue
Coupeville, WA 98239
Tel.: 360–678–1454
E-mail: cgehrett@whidbey.net
Consilier

Britni Weaver
1715 W.Pacific#C
Spokane, WA 99204
Tel.: 509–838–4886
E-mail: britnijw@yahoo.com

Canada

Stanley Chan
270 Old Post Road
Waterloo, Ontario
Canada N2L 5B9
Tel.: 519–884–5384
Fax: 519–884–9120
E-mail: stanleyknchan@hotmail.com

Wanda Dawe
Dawe Counselling Services
163 Le Marchant Rd.
St. John's, NF
Canada A 1C 2H5
Tel.: 709–754–5607
Fax: 709–754–8629
E-mail: wanda.dawe@the zone.net
Consilier, facilitator

Anthony Falikowski
Sheridan College
1430 Trafalgar Rd.
Oakville, Ontario
Canada, L6L 1X7
Tel.: 905–845–9439 x2508
Fax: 905–815–4032
E-mail: tonyfalikowski@sheridanc.on.ca
Consultant

David Jopling
Department of Philosophy
York University
4700 Keele Street
Toronto, Ontario
Canada M3J 1P3
Tel.: 416–736–2100 ext. 77588
Fax: 416–736–5114
E-mail: jopling@yorku.ca
Consilier, membru APPA

Cheryl Nafzinger-Leis
16 Meadowlark Road
Elmira, Ontario
Canada N3B 1T6
Tel.: 519–669–4991
Fax: 519–669–5641
E-mail: Leis@sentex.net
Consultant

Sean O'Connell
1806, 8920–100 St.
Edmonton, Alberta
Canada T6E 4YB
Tel.: 780–439–9752
E-mail: phipsibk@netscape.net
Consilier

Michael Picard
Pyro Philosophy Shop
565 Fisgard Street, 3rd Floor
Victoria, B.C
Canada, V8W 1R5
Tel.: 250–385–4646
E-mail: pyro@
philosophy-shop.com
www.philosophy-shop.com
Consilier

Peter Raabe
46–2560Whitely Court
North Vancouver, B.C.
Canada V7J 2R5
Tel.: 604–986–9446
E-mail: raabe@interchange.
ubc.ca
Consilier

Hugh Williams
P.O. Box 547, 359 Debec Road
Debec, N.B
Canada E7N 3B2
Tel.: 506–328–8472
Fax: 506–325–9159
E-mail: hwilliam@nbnet.ca
Consilier

Franţa
Anette Prins
Nombre d'Or
Route de Valensole
04800 Greoux les Bains
Franţa
Tel.: 33–04–9274– sau 33–06–
8152–1579
E-mail: anette.prins@
libertysurf.fr
Consilier, membru APPA

Israel
Lydia Amir
The New School of Media
Studies
The College of Management
9 Shoshana Persitz St.
Tel-Aviv, 61480 Israel
Tel.: 972–3–744–1086
Fax: 972–3–699–0458
E-mail: lydamir55@hotmail.
com
Consilier, membru APPA

Ora Gruengard
43 Yehuda Hanasi Street
Tel-Aviv, 69391 Israel
Tel.: 972–3–641–4776
Fax: 972–3–642–2439
E-mail: egone@mail.shenkar.
ac.il
Consilier, membru APPA

Eli Holzer
33 Halamed Heh Street
Jerusalem, 93661 Israel
Tel.: 972–02–567–203
E-mail: esholzer@netvision.net.il
Consilier

Italia
Paola Grassi
Via Paolo Ucello, 16
Milano, Italia 20148
Tel.: 39–02–3651–1112
E-mail: E-mail@paola-grassi.it
Consilier

Olanda
Dries Boele
Spaarndammerplantsoen 108
1013XTAmsterdam
Tel.: 31–20–686–7330
Consilier, facilitator, membru APPA

Will Heutz
Schelsberg 308
6413 AJ Heerlen
Tel.: 31–45–572–0323
Consilier, consultant, membru APPA

Ida Jongsma
Hotel de Filosoof
(Philosopher's Hotel)
Anna Vondelstraat 6
1054 GZ Amsterdam
Tel.: 31–20–683–3013
Fax: 31–20–685–3750
E-mail: ijongsma@hotelfilosoof.nl
Consilier, facilitator, consultant, membru APPA

Norvegia
Anders Lindseth
University of Tromso
N-9037 Tromso, Norvegia
E-mail: andersl@fagmed.uit.no
Consilier, membru APPA

Portugalia
Manuel Joao Antunes
Rua Conde de Redondo 59–2 B
Lisabona 1150–102,
Portugalia
Tel.: 315–919–115756
E-mail: joao.antunes@netcabo.pt
Consilier

Maria Oliverira
Rua Conde de Redondo 59–2B
Lisabona 1150–102,
Portugalia
Tel.: 351–917–090821
E-mail: escreve-me@netcabo.pt
Consilier

Turcia
Harun Sungurlu
P.K. 2 Emirgan
Istanbul, Turcia 80850
E-mail: sungurludh@superonline.com

Regatul Unit al Marii Britanii
Alex Howard
8 Winchester Terrace
Newcastle upon Tyne UK,
NE4 6EH
Tel.: 44–91–232–5530
E-mail: consult@alexhoward.demon.co.uk
Consilier

Judy Wall
The CPD Centre
51A Cecil Road
Lancing, West Sussex
Marea Britanie, BN15 8HP
Tel.: 011–44–0193–764301
Fax: 011–44–0193–765970
E-mail: lifeplan@cwcom.net
Consultant

ANEXA 4. LECTURI SUPLIMENTARE

Achenbach, Gerd, *Philosophische Praxis*, Köln, Germania, Jürgen Dinter, 1984.
Borman, William, *Gandhi and Non-Violence*, Albany, State University of New York, 1986.
Bucke, Richard Maurice, *Cosmic Conciousness*, New York, The Citadel Press, 1970.
Causton, Richard, *The Buddha in Daily Life: An Introduction to the Budhism of Nichiren Daishonin*, Londra, Rider, 1995.
Cohen, Elliot, *Philosophers at Work*, New York, Holt, Rinehart & Winston, 1989.
Cooper, Rabbi David A., *God as a Verb: Kabbalah and the Practice of Mystical Judaism*, New York, Riverhead Books, 1997.

De Waelens, Alphonse, Wilfried ver Eecke, *Phenomenology and Lacan on Schizophrenia: After the Decade of the Brain*, Leuven, Leuven University Press, 2001.
Deurzen, Emmy van, *Paradox and Passion in Psychotherapy*, New York, John Wiley & Sons, 1998.
Ehrenwald, Jan, ed., *The History of Psychotherapy*, Northvale, N.J: Jason Aronson Inc., 1997.
Erwin, Edward, *Philosophy and Psychotherapy*, Londra, Sage Publications, 1997.
Grimes, Pierre, *Philosophical Midwifery*, Costa Mesa, Hyparxis Press, 1998.
Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*, Londra, Blackwell, 1995.
Held, Barbara, *Back to Reality: A Critique of Postmodem Theory in Psychotherapy*, New York, W. W. Norton, 1995.
Herrestad, Henning, Anders Holt, Helge Svare, eds., *Philosophy in Society*, Oslo, Unipub Forlag, 2002.
Howard, Alex, *Philosophy for Counseling and Psychotherapy*, Londra, Macmillan Press, 2000.
Kapleau, Philip, *The Three Pillars of Zen*, New York, Doubleday, 1969.
Kennedy, Robert, *Zen Spirit, Christian Spirit*, New York, Continuum, 1997.
Kessels, Jos, *Socrates op de Markt, Filosofie in Bedrijf*, Amsterdam, Boom, 1997.
Lahav, Ran, și Tillmanns, Maria, eds., *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham, University Press of America, Inc., 1995.
LeBon, Tim, *Wise Therapy*, Londra, Continuum, 2001.
Marinoff, Lou, *Înghite Platon, nu Prozac!* București, Trei, 2010.

Mattila, Antti, *Seeing Things in a New Light: Reframing in Therapeutic Conversation,* Helsinki, Helsinki University Press, 2001.
McCullough, Chris, *Nobody's Victim: Freedom from Therapy and Recovery*, New York, Clarkson Potter, 1995.
Morris, Tom, *If Aristotle Ran General Motors*, New York, Henry Holt & Co., 1997.
Nahser, F. Byron, *Learning to Read the Signs: Reclaiming Pragmatism in Bussiness*, Woburn, Butterworth-Heinemann, 1997.
Nelson, Leonard, *Socratic Method and Critical Philosophy*, trad. de Thomas Brown III, New York, Dover Publications, 1965.
Nicolas, Antonio de, *The Biology of Religion: The Neural Connection Between Science and Mysticism*, Tokyo Honganji, International Buddhist Study Center, 1990.
Russell, Bertrand, *În căutarea fericirii*, București, Humanitas, 2011.
Schramme, Thomas, Johannes Thome, eds., *Philosophy and Psychiatry*, Berlin, De Gruyter, 2003.
Sharkey, Paul, *Philosophy, Religion and Psychotherapy: Essays in the Philosophical Foundations of Psychotherapy*, Washington, University Press of America, 1982.
Spinelli, Ernesto, *The Interpreted World*, Londra, Sage Publications, 1989.
Szasz, Thomas, *The Myth of Mental Illness*, New York, Harper & Row, 1961.
Woolfolk, Robert. *The Cure of Souls: Science, Values and Psychotherapy*, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1998. *Cuvânt-înainte de Deepak și Leonard.*

CUPRINS

Partea 1

1. Boală sau disconfort? 15

Partea a 2-a

2. Cum știți că e corect ceea ce faceți? 47
3. Sunteți ghidat de rațiune sau de pasiune? 91
4. Jignirea înseamnă vătămare? 135
5. Este suferința necesară? 177
6. Ce este iubirea? 221
7. Cooperarea este oare cu putință? 269

8. Cine poate câștiga „războiul sexelor“? 315

9. Cine conduce: noi sau mașinile? 359

10. Sunteți o persoană interesată de spiritualitate? 401

11. Cum faceți față schimbării? 441

Partea a 3-a

12. Construirea unui adăpost filosofic 481

Partea a 4-a — Resurse suplimentare

Anexa 1. Topul ideilor: 99 de gânditori care te pot ajuta în consilierea filosofică 507

Anexa 2. Organizații de practică filosofică 555

Anexa 3. Lista consilierilor de filosofie certificați de APPA 563

Anexa 4. Lecturi suplimentare 583